ALCHIMIA INTERNĂ TAOISTĂ

Automasajul Chi

Metoda taoistă de reîntinerire

Mantak Chia

MANTAK CHIA
CHI SELF MASSAGE - TAOIST WAY OF REJUVENTAION

UNIVERSAL TAO PUBLICATIONS

Copyright © 1986 Mantak şi Maneewan Chia

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale
CHIA, MANTAK
Automasajul Chi – Metoda taoista de reîntinerire
Mantak Chia
trad. Carmen Cranta - Bucureşti: EDITURA TAO, 2006
160 p.; 23,5 cm – (Alchimia interna taoistă)
ISBN 973-86155-3-4

Cranta, Carmen (trad.)

299.513

Traducere
Carmen Cranta

Tehnoredactare computerizata
Carmen Cranta

Consultant tehnic
Adrian Cranta

Coperta
Adrian Cranta, Eugen Vişan

Copyright exclusiv © ADRIAN CRANTA, 2006,
pentru editare şi traducere în limba romana

Toate drepturile pentru versiunea în limba romana sunt rezervate traducătorilor. Nici o parte din acest volum nu poate fi reprodusă în mod electronic, mecanic, prin fotocopiere sau prin orice alt mod, fara acordul scris, dat în prealabil de Editura Tao.

CUPRINS

Cuprins....3
Despre autor....8
Mulțumiri....12
Avertisment....13

Capitolul 1
Beneficii și teorie....14
I. Simțurile puternice pot ajuta în controlul emoțiilor negative....14
II. Organele sănătoase pot ajuta la transformarea trăsăturilor personale și emoționale....15

Capitolul 2
Anusul este conectat cu energia organelor....16
I. Puterea perineului....16
II. Regiunea anusului este divizată în cinci părți....17
A. Partea centrală....17
B. Partea frontală....18
C. Partea posterioară....20
D. Partea stânga....21
E. Partea dreapta....22

Capitolul 3
Mâna vindecătoare....27
I. Palmele....27
II. Pericardul....27
III. Intestinul gros....27
IV. Liniile principale din palma....28
V. Degetelor le corespund funcțiile fizice....29
VI. Fortificarea extremităților....30
VII. Masati mâinile pentru a mari fluxul Chi-ului....31
VIII. Pregatirea....32
IX. Practica....33

A. Aduceți energia Chi în mâini (Fig. 3.6) 33
B. Masați mâinile 34
X. Degetele corespund emoțiilor, elementelor și organelor (Fig. 3.12) 39

Capitolul 4
MASAJUL CAPULUI 41
I. Capul 42
A. Punctul coroanei *(Fig. 4.1)* 42
B. Aduceți energia Chi în mâini și în față 42
C. Bateți ușor capul *(Fig. 4.2)* 43
D. Țineți-vă respirația pentru a mări fluxul Chi-ului. 43
E. Scalpul *(Fig. 4.3)* 44
F. Baza craniului *(Fig. 4.4)* 45
II. Fața *(Fig. 4.6, 4.8 și 4.9)* 45
A. Frumusețea naturală 45
B. Aduceți energia Chi în față 46
C. Fruntea *(Fig. 4.7)* 46
D. Zona de mijloc a feței 49
E. Zona inferioară a feței 49
F. Întreaga față 49
G. Zona de mijloc a frunții 49
III. Tâmplele 50
IV. Gura 51
A. Masajul pentru înfrumusețarea gurii 51
V. Ochii 52
A. Aduceți energia Chi în mâini și ochi 53
B. Pentru globii oculari și zona înconjuratoare 54
C. Trageți cu degetele de pleoape 55
D. Pentru orbitele ochilor 55
E. Pentru a lacrima 56
F. Retrageți globii oculari 58
G. Învățați sa mențineți contactul ocular 60
VI. Nasul 60
A. Aduceți energia Chi în mâini 61
B. Narile 61
C. Puntea nasului 62

D. Zona de mijloc a nasului
E. Laturile nasului 63
F. Partea inferioară a nasului 63
VII. Urechile 64
A. Urechea externă 64
B. Urechea internă *(Fig. 4.32)* 65
VIII. Gingiile, limba, dinții 67
A. Aduceți energia Chi în mâini 70
B. Gingiile 70
C. Gingiile și limba 70
D. Limba *(Fig. 4.36 și 4.37)* 70
E. Încleștarea dinților 71
F. Energie pentru dinți 73
IX. Gâtul 74
A. Tiroida și paratiroida: sediul curajului, puterea vorbirii *(Fig. 4.41)* 75
B. Aduceți energia Chi în mâini 75
C. Întregul gât 76
D. Zona de mijloc a gâtului 76
E. Gâtul broaștei țestoase 76
F. Gâtul de cocor 77
G. Masați gâtul 77
X. Umerii 77

Capitolul 5
Dezintoxicarea organelor și glandelor 79
I. Glanda timus 79
II. Inima 81
III. Plămânii 81
IV. Ficatul 82
V. Stomacul, splina și pancreasul 83
VI. Intestinul gros și intestinul subțire 85
VII. Rinichii 86
VIII. Sacrul 86

Capitolul 6
Genunchii și labele picioarelor 88

I. Şi în genunchi se acumulează toxinele 89
A. Aduceţi Chi-ul în mâini 89
B. Zona din spatele genunchilor 89
C. Masajul rotulelor 90
D. Mişcaţi rotulele 90
E. Masaţi genunchii 90
II. Talpile/Labele picioarelor: rădăcinile corpului 91
A. Aduceţi energia Chi în mâini 91
B. Masaţi tălpile 92
C. Răsfiraţi degetele de la picioare 93
D. Primele două degete de la picioare 93
E. Masaţi labele picioarelor între ele 93

Capitolul 7
Constipaţia 94
I. O cauză majoră a stresului 94
II. Constipaţia face ca persoana în cauză să aibă reţineri şi lipsă de deschidere 94
III. Constipaţia accelerează procesul de îmbătrânire 95
IV. Masajul abdominal – Miracolul vindecării 95
A. Dormiţi cu faţa în sus 96
B. Frecaţi mâinile până ce se încălzesc 97
C. Masaţi intestinul subţire 97
V. Masajul în timpul defecaţiei 97

Capitolul 8
Practica zilnică 100
I. Încălzirea de dimineaţa 101
II. Verificaţi-vă în fiecare zi nivelul de energie 101
III. Începeţi cu Surâsul interior *(Fig. 8.3)* 101
IV. Curăţaţi organismul de energia blocată în fiecare zi 103
V. Curăţaţi organismul de toxinele zilei precedente 104
VI. Intensificaţi circulaţia sangvină din membrele inferioare 106
VII. Activaţi circulaţia venoasă *(Fig. 8.7)* 107
VIII. Întindeţi tendoanele 108
IX. Întindeţi tendoanele gâtului şi coloanei vertebrale 108
X. Curăţaţi cele nouă deschideri 112

A. Poarta frontala – deschiderea sexuala 113
B. Poarta posterioara – deschiderea substanțelor nutritive . 113
C. Cele şapte ferestre 113
D. Curațarea regulata a intestinului gros 114
XI. Curatati porțiunile feței (fața) 114
A. Ochii 114
B. Nasul 115
C. Dinții 115
D. Urechile 115
E. Gâtul 116
F. Masați capul şi pieptanați parul 117
XII. Masati talpile 117
XIII. Priviți-vă în oglinda 117
XIV. Purificarea cu ajutorul apei curate 117
XV. Folosiți timpul 118
A. Găsiți timp pentru a practica 118
B. Somnolenta la volan 118
C. Utilizatorii de calculatoare şi persoanele care lucreaza la birou 119
D. Privitul la televizor 119
E. Ghetele 119
F. Practica de seara 119
XVI. Exercițiul în timpul deplasarilor 120
XVII. Poziția de somn 121
XVIII. „Oh, nu! Nu vreau o alta obligație!" 122

Anexe
Sistemul Universal Tao ..... **Error! Bookmark not defined.**
Universal Tao Center ..... **Error! Bookmark not defined.**
Asociația Romana de Tai Chi şi Chi Kung ..... **Error! Bookmark not defined.**

DESPRE AUTOR

MANTAK CHIA

Maestrul Mantak Chia este creatorul sistemului **UNIVERSAL TAO** şi directorul Centrului Universal Tao şi a staţiunii de sănătate şi antrenament **TAO GARDEN**, aflată în frumoasa provincie nordică din nordul Thailandei. Încă din copilărie a studiat abordarea taoistă a vieţii. Faptul că a stăpânit această ştiinţă străveche, amplificat de studierea altor discipline, a condus la dezvoltarea sistemului Universal Tao, care este predat în prezent în întreaga lume.

Mantak Chia s-a născut în anul 1944 în Thailanda, părinţii săi fiind de origine chineză. La vârsta de 6 ani, călugării budişti l-au învăţat postura de meditaţie şi tehnica „liniştirii minţii". Când era elev la gimnaziu a învăţat boxul tradiţional thailandez. A fost învăţat Tai Chi Chuan de către Maestrul Lu, care, la scurt timp, l-a introdus în Aikido, Yoga şi în nivelele superioare ale Tai Chi-ului.

Câţiva ani mai târziu, când era student în Hong Kong, remarcându-se în atletism, a fost prezentat de către un coleg de clasă, pe nume Cheng Sue-Sue, primului său profesor ezoteric şi Maestru Taoist, Maestrul Yi Eng (I Yun). În acel moment,

Maestrul Chia şi-a început studiile privind modul de viata Taoist cu toată seriozitatea. A învatat cum să circule energia în Orbita microcosmica şi, prin practica Fuziunii celor cinci elemente, cum să deschidă cele şase meridiane speciale. Studiind mai departe Alchimia interna, a învăţat Iluminarea lui Kan şi Li, Sigilarea celor cinci simţuri, Unirea cerului cu pământul, Reuniunea omului cu cerul. Maestrul Yi Eng este cel care l-a autorizat pe Maestrul Mantak Chia sa predea şi sa vindece.

Abia trecut de 20 ani, Mantak Chia a studiat cu Maestrul Meugi din Singapore, care l-a învatat Kundalini, Yoga Taoistă, şi Palma lui Buddha. Curând a devenit capabil sa înlature blocajele din fluxul de energie vitala din propriul său corp. De asemenea, a învăţat cum să proiecteze energia fortei vitale prin mâini, astfel că putea vindeca pacienţii Maestrului Meugi. Apoi a învatat Chi Nei Tsang de la dr. Mui Yimwattana din Thailanda.

Mai tarziu a studiat cu Maestrul Cheng Yao-Lun metoda puterii interne a Shaolinului. A învăţat secretele bine pazite ale exerciţiilor pentru organe, glande şi maduva osoasa, cunoscute sub numele de Nei Kung-ul maduvei osoase şi exercitiul numit Fortificarea şi regenerarea tendoanelor. Sistemul Maestrului Cheng Yao-Lun combina boxul thailandez şi tehnicile Kung Fu. Maestrul Mantak Chia a studiat în acea perioada şi cu Maestrul Pan Yu, al cărui sistem combina învăţăturile Taoiste, Budiste şi Zen. De asemenea, Maestrul Pan Yu l-a învăţat despre schimbul de forţe Yin şi Yang dintre bărbati şi femei şi cum să dezvolte Corpul de oţel.

Pentru a înţelege mai bine mecanismele aflate în spatele energiei vindecatoare, Maestrul Mantak Chia a studiat ştiinta medicala şi anatomia occidentala timp de doi ani. Concomitent cu urmarea studiilor sale, el a devenit manager al companiei Gestetner ce produce echipamente de birotica, unde s-a familiarizat cu aparatura de copiere şi cu tehnologia de editare offset.

Pornind de la cunoaşterea Taoismului, combinat cu alte discipline, Maestrul Mantak Chia a început să predea sistemul Universal Tao. A antrenat instructori care sa transmita mai departe aceasta învatatura şi a înfiinţat *Centrul Natural de vindecare* în Thailanda. Cinci ani mai tarziu, s-a decis să se

mute la New York, unde, în 1979, a deschis *Centrul Tao Vindecator*. În timpul anilor petrecuți în America, Maestrul Mantak Chia a continuat să studieze stilul Wu de Tai Chi cu Edward Yee în New York.

De atunci, Maestrul Chia a pregatit zeci de mii de studenți în întreaga lume. A antrenat și atestat peste 1500 de instructori și terapeuți din întreaga lume. S-au deschis multe centre Tao al Vietii, institute Chi Nei Tsang, forumuri de Vindecare Cosmica și rezervații montane Tao Nemuritor în multe zone din America de Nord, America de Sud, Europa, Asia, Africa și Australia.

În 1994, Maestrul Chia s-a întors în Thailanda, unde a început construirea Grădinii Tao (Tao Garden) și a centrului de antrenament Universal Tao, la 25 km în afara orașului Chiang Mai.

Maestrul Mantak Chia este o persoana cu un caracter cald, prietenos și serviabil, care se considera în primul rând profesor. El prezinta sistemul Universal Tao într-un mod practic și direct, dezvoltându-și permanent cunoștințele și metodele de predare.

Maestrul Mantak Chia estimeaza ca vor fi necesare treizeci și cinci de cărți pentru a transmite întregul sistem Universal Tao. În iunie 1990, Maestrul Mantak Chia a fost onorat de către Congresul Internațional de Medicină Chineză și Qi Gong (Chi Kung), care l-a numit *Maestrul de Qi Gong al Anului*. El este primul caruia i s-a decernat această distincție anuală.

În luna decembrie a anului 2000, s-au încheiat lucrările de construcție a Centrului de sănătate Tao Garden și a Centrului de antrenament Universal Tao, realizându-se două săli de meditație, două pavilioane pentru practica Chi Kung-ului în aer liber, săli pentru practica Tai Chi-ului, Tao Yin-ului și a Chi Nei Tsang-ului, piscina Tai Chi, Centrul de comunicari Pakua, dotat cu o librarie taoistă completă, sală de fitness de talie mondială și opt terenuri de sport pentru recreere.

În luna februarie a anului 2002, s-au realizat pentru prima oară practicile nivelului Tao nemuritor folosind tehnologia Camerei întunecate, creând un mediu desăvârșit pentru practicile taoiste de nivel superior.

Maestrul Mantak Chia a scris și publicat următoarele cărți Universal Tao:

Trezirea energiei vindecătoare a lui Tao – 1983
Secretele taoiste ale iubirii: cultivarea energiei sexuale masculine, coautor Michael Winn – 1984
Metodele taoiste de transformare a stresului în vitalitate - 1985
Automasajul Chi: metoda taoista de reîntinerire – 1986
Chi Kung-ul Cămășii de fier I – 1986
Iubirea vindecătoare prin Tao: cultivarea energiei sexuale feminine – 1986
Nei Kung-ul măduvei osoase – 1989
Fuziunea celor cinci elemente I – 1990
Chi Nei Tsang: masajul Chi al organelor interne, 1990
Trezirea luminii vindecătoare a lui Tao – 1993
Structura internă a Tai Chi-ului, coautor Juan Li – 1996
Bărbatul multiorgasmic, coautor Douglas Abrams – 1996
Tao Yin – 1999
Chi Nei Tsang II – 2000
Cuplul multiorgasmic, coautor Douglas Abrams – 2000
Vindecarea cosmică I – 2001
Vindecarea cosmică II, coautor Dirk Oellibrandt – 2001
Poarta către toate minunile, coautor Tao Huang – 2001
Reflexologia sexuală, coautor W.U. Wei – 2002
Chi Kung-ul elixirului – 2002
Chi Kung-ul Tan Tien-ului – 2002
Fuziunea cosmică: Fuziunea celor opt forțe – 2002
Karsai Nei Tsang: Masajul genital terapeutic – 2003
Micul Kan și Li – 2006
Nei Kung-ul tendoanelor – 2006
Chi Kung-ul înțelepciunii – 2006
Chi Kung-ul Orbitei cosmice – 2006

De asemenea, multe din cărțile sale sunt disponibile în limbile specificate în continuare. Edițiile în limbile ***arabă, bulgară, cehă, daneză, ebraică, engleză, franceză, germană, greacă, indoneziană, italiană, japoneză, coreeană, lituaniană, malaeziană, olandeză, poloneză, portugheză, română, rusă, sârbo-croată, slovacă, spaniolă, turcă, ungară*** sunt disponibile la editorii străini listați la sfârșitul acestei cărți.

MULȚUMIRI

Doresc sa multumesc în primul rând Maeștrilor Taoiști care au fost atat de binevoitori sa îmi împartaşeasca cunoaşterea lor, fara sa viseze niciodata ca va fi primita cu atata entuziasm în Occident.

Multumesc tuturor celor care au contribuit la redarea formei finale a acestei cărți: Dena Saxer, pentru faptul ca a scris o parte a acestei carti, în special pentru instrucțiunile de baza descrise pas cu pas şi pentru alegerea titlului; artistului Juan Li, pentru nenumaratele ore dedicate desenarii şi realizarii ilustrațiilor privind funcțiile interne ale corpului şi pentru ilustrația copertei; lui Gunther Weil, Rylin Malone şi multora dintre studenții mei pentru parerile şi aprecierile lor; secretarei noastre Jo Ann Cutreria, pentru stabilirea multor contacte şi pentru munca sa fără de sfârşit, lui Daniel Bobek, pentru lungile ore petrecute în fața computerului; lui John-Robert Zielinski, pentru ajutorul dat in privința noului sistem computerizat de operare şi pentru rearanjarea fişierelor şi programelor pentru accelerarea noului proces; lui Adam Sacks, consultantul nostru în domeniul computerelor, care ne-a asistat în rezolvarea problemelor legate de computer apărute în ultimele etape ale producției; lui Helen Stites, pentru transcrierea textului în calculator şi pentru redactare şi corectura; lui Valerie Meszaros pentru redactarea şi organizarea textului transcris în calculator sub forma de carte, pentru specificațiile privind corectura şi procesare tipografică şi lui Cathy Umphress pentru design şi copertarea cărții. Mulțumiri speciale sunt aduse lui Michael Winn pentru editarea generală; lui David Miller, pentru design şi supravegherea producției şi lui Felix Morrow, pentru sfatul şi ajutorul său valoros în producerea cărții. Felix Morrow a fost de acord să fie editorul inițial al publicațiilor Universal Tao.

Fără fiul meu, Max, cartea ar fi fost pur academică – pentru darurile sale îi ofer recunoştința şi iubirea mea veşnica.

AVERTISMENT

Practicile descrise în aceasta carte au fost folosite cu succes timp de mii de ani de taoiştii antrenati prin instruire personală. Cititorii nu ar trebui sa experimenteze practicile fara a primi personal transmiterea şi antrenarea din partea unui instructor atestat în sistemul Universal Tao deoarece anumite practici, daca sunt executate incorect, pot dauna sau pot cauza probleme de sanatate. Aceasta carte este destinata suplimentării antrenamentului individual oferit de Universal Tao şi serveşte ca ghid de referinta în aceste practici. Cel ce experimenteaza practicile descrise în aceasta carte de unul singur îşi asuma în întregime riscul.

Meditatiile, practicile şi tehnicile descrise aici ***nu*** sunt destinate substituirii tratamentului medical specializat. Daca exista cititori care sufera de boli bazate pe tulburari mentale sau emotionale ar trebui consultat un medic sau un terapeut specializat. Astfel de probleme trebuie corectate înainte de începerea antrenamentului.

Nici Universal Tao şi nici personalul sau instructorii sai nu sunt responsabili pentru consecintele oricarei practici sau utilizari greşite a informatiilor continute în aceasta carte. Daca cititorii experimenteaza orice exercitiu fara stricta respectare a instrucţiunilor, observaţiilor şi avertismentelor, responsabilitatea revine în întregime cititorului.

Aceasta carte nu încearca sa ofere nici un fel de diagnostic medical, tratament, reţeta sau remediu în legatura cu nici o boala, suferinţa umana sau condiţie fizica.

CAPITOLUL 1
BENEFICII ŞI TEORIE

Din timpuri stravechi pana în prezent, maeştrii taoişti s-au mentinut remarcabil de tineri, având înfatişarea şi vigoarea specifice unei vârste cu cel putin douazeci de ani mai mica decât vârsta reala. Una din sursele vitalitatii lor este practica Automasajului taoist de reîntinerire: utilizarea propriei energii interne sau a Chi-ului pentru a fortifica şi reîntineri organele de simt (ochii, urechile, nasul, limba, dintii, pielea) şi organele interne. Aceste tehnici au o vechime de aproximativ cinci mii de ani şi pâna de curând erau secrete foarte bine pazite, transmise de maestru unui grup restrâns de discipoli. Chiar şi aşa, fiecare maestru cunoştea adesea numai o parte a metodei. În baza studiilor mele cu diferiti maeştri taoişti, am reconstituit metoda completă şi am organizat materialul într-o succesiune logică. Facând aceasta practică regulată timp de cinci până la zece minute în fiecare zi, va puteti îmbunătăţi multe aspecte, incluzând tenul, vederea, auzul, sinusurile, gingiile, dinţii, limba şi vigoarea în general.

I. Simturile pot ajuta în controlul emoţiilor negative

Reîntinerirea prin automasaj are loc prin eliminarea blocajelor din meridianele sau canalele energetice, care corespund diferitelor simturi şi organe vitale. Aceasta se realizează prin practica taoistă unică de aducere a energiei sau a Chi-ului din organele sexuale şi anus în sus, către faţa, mâini şi simţuri, directionând-o apoi către zone specifice. Simţurile sunt conectate cu organele, iar despre organe se crede că ele înmagazinează şi genereaza emotii pozitive şi negative. Fortificarea simturilor ne ajută să controlăm emoţiile negative. Simţurile sunt primele care receptionează influenţele venite din lumea exterioară, cum ar fi tensiunea, mânia şi frica şi, la rândul lor, aceste influente externe negative afecteaza organele şi

sistemul nervos. Simturile puternice ne vor ajuta sa prevenim supraîncarcarea cu influente externe ce ne pot afecta în mod negativ.

II. Organele sănătoase pot ajuta la transformarea trăsăturilor personale şi emoţionale

De-a lungul a zece ani de predare a acestui automasaj simplu, am vazut oamenii folosindu-l pentru a îşi îmbunătăti viaţa personala, emotionala şi sociala. Unul dintre studentii mei suferea de mari temeri, care stârneau cu uşurinta furia. Aceasta ducea la o proasta dispozitie, irascibilitate şi dureri de stomac. Este greu de crezut ca o persoana xare se simte în acest fel sa poata fi sociabila, prietenoasa sau cu care sa se poata comunica uşor. Dupa câteva saptamâni de practica a Surâsului interior, a Sunetului ficatului şi de masare a ficatului şi stomacului, caracterul acestei persoane s-a îmbunatăţit, proasta dispoziţie s-a diminuat şi a devenit mai prietenos. El spune ca, de când a început sa studieze cu mine, cel mai mare beneficiu a aparut în viaţa de familie, mai ales în relatia cu copiii sai. Acum nu mai are nevoie sa recurga la alcool, pe care se bizuia pentru a-şi îngropa suferinţa şi a uita stresul care îl afectau odinioara. Patronul şi colegii sai au observat, de asemenea, schimbarea şi acesta a trimis alti angajati pentru a studia sistemul.

Am o secretara care la un moment dat a platit pentru ca una dintre colegele sale de serviciu sa studieze cu noi, în speranta ca aceasta sa gaseasca o modalitate mai buna de a face fata stresului de la serviciu. Aceasta femeie mi-a spus ca a fost cea mai buna investiţie pe care o facuse vreodata pentru ca de tunci nu a mai fost niciodata victima instabilitatii emotionale a colegei sale atunci când lucrau impreuna.

CAPITOLUL 2
ANUSUL ESTE CONECTAT CU ENERGIA ORGANELOR

În Tao al reîntineririi, fluxul Chi-ului este foarte important. Fără a realiza circulația Chi-ului în partea pe care o masați, ceea ce faceți nu este decât o simplă atingere sau un masaj obișnuit. Surâsul interior și meditația Orbitei microcosmice sunt, de asemenea, foarte importante. Acestea sunt cele mai bune modalități de mărire a forței vitale din simțuri și organe.

I. Puterea perineului

Regiunea perineului (Hui-yin) include anusul și organele sexuale. Regiunea anusului este divizată în mai multe secțiuni, care au o strânsă legătură cu Chi-ul organelor corespondente. Termenul chinezesc Hui-yin (perineu) semnifică punctul de colectare al întregii energii Yin sau punctul de colectare a energiei situat în partea cea mai de jos al trunchiului. Este, de asemenea, cunoscut ca fiind poarta vieții și a morții. Acest punct se află între cele două porți principale. Una este numită poarta frontală (organul sexual), care este marea deschidere a forței vitale. Pe aici energia forței vitale se poate scurge cu ușurință în afară, epuizând astfel capacitatea de funcționare a organului. Cea de-a doua poartă sau poarta posterioară este anusul. De asemenea, această poartă poate pierde cu ușurință forța vitală atunci când nu este sigilată sau bine închisă. În practicile Tao, în special în *Secretele taoiste ale iubirii*, *Iubirea vindecătoare* și *Cămașa de fier*, puterea perineului de a se contracta, de a se închide și de a aduce forța vitală înapoi în sus, în coloana vertebrală constituie o practică importantă. Altminteri, forța vitală și energia sexuală pot deveni un „râu fără de întoarcere", ele se vor scurge în afară fără a mai putea fi refolosite.

II. Regiunea anusului este divizată în cinci părți

Anusul este divizat în cinci secțiuni: (A) centrală, (B) frontală, (C) posterioară, (D) stânga și (E) dreapta (Fig. 2.1).

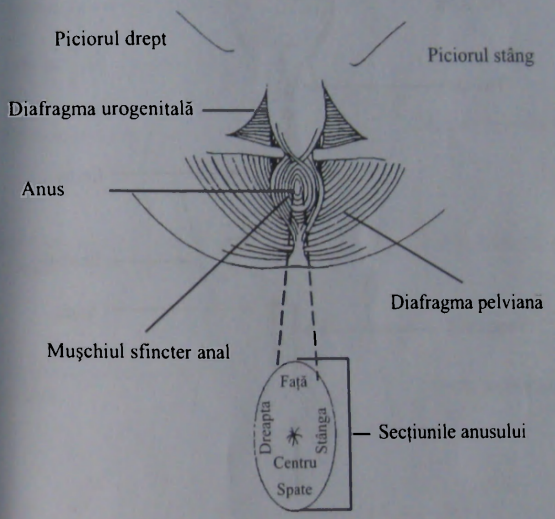


***Fig. 2.1** Anusul este divizat în cinci regiuni*

A. Partea centrală

Chi-ul din centrul anusului este conectat cu următoarele organe: vaginul-uterul, aorta şi vena cavă, stomacul, inima, glandele tiroidă şi paratiroidă, glanda pituitară, glanda pineală şi vârful capului (Fig. 2.2 şi 2.3).

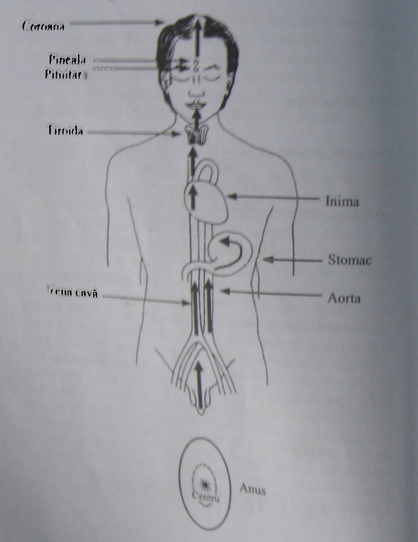


Fig. 2.2 Partea centrală – bărbaţi

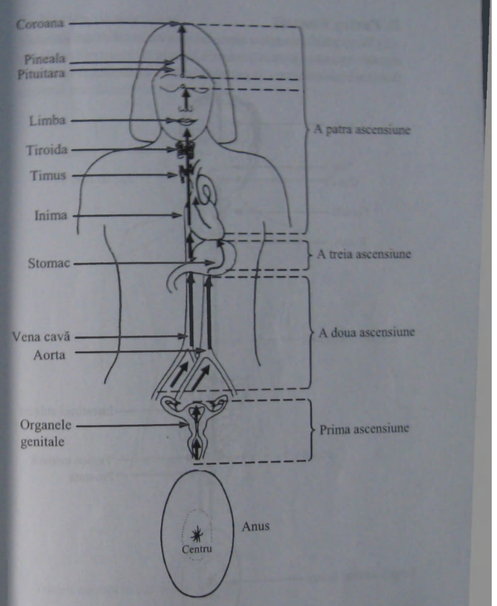


Fig. 2.3 Partea centrală – femei

B. Partea frontală

Chi-ul părții frontale a anusului este conectat cu următoarele organe: glanda prostata, vezica urinară, intestinul subțire, stomacul, glanda timus, și partea frontală a creierului (Fig. 2.4).

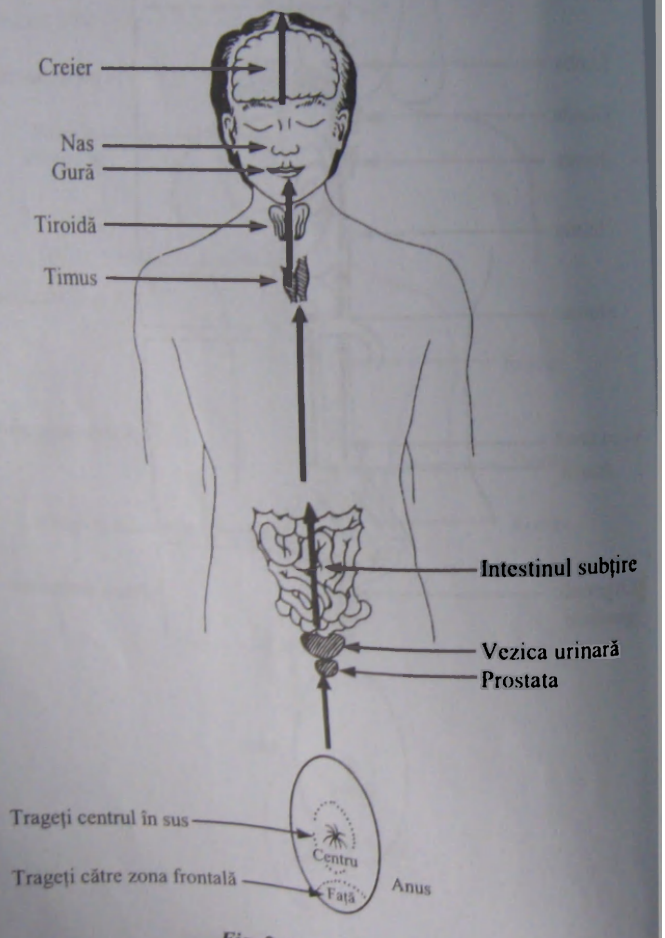


Fig. 2.4 Partea frontală

C. Partea posterioară

Chi-ul părţii posterioare a anusului este conectat cu energiile următoarelor organe: sacruş, lombarele inferioare, cele douăsprezece vertebre toracale, cele şapte vertebre cervicale şi creierul mic (cerebelul) (Fig. 2.5).

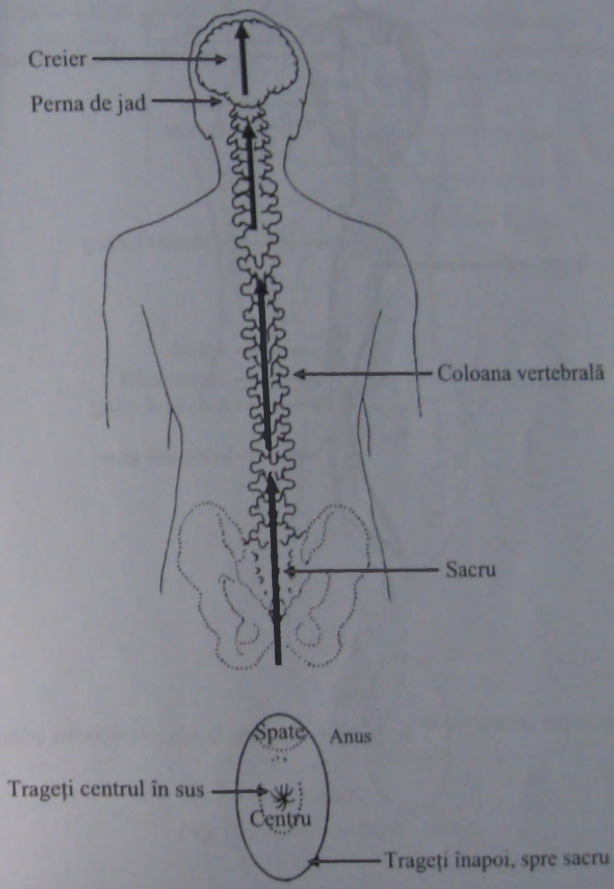


Fig. 2.5 Partea posterioară

D. Partea stângă

Chi-ul din partea stânga a anusului este conectat cu energiile următoarelor organe: ovarul stâng, intestinul gros, rinichiul stâng, glanda suprarenală stângă, splina, plămânul stâng și emisfera stângă a creierului (Fig. 2.6 și 2.7).

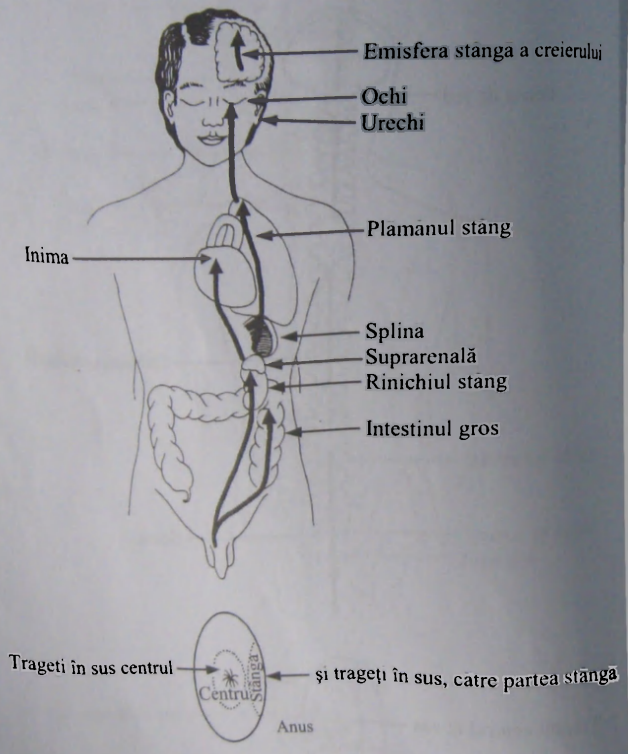


***Fig. 2.6** Partea stânga – bărbați*

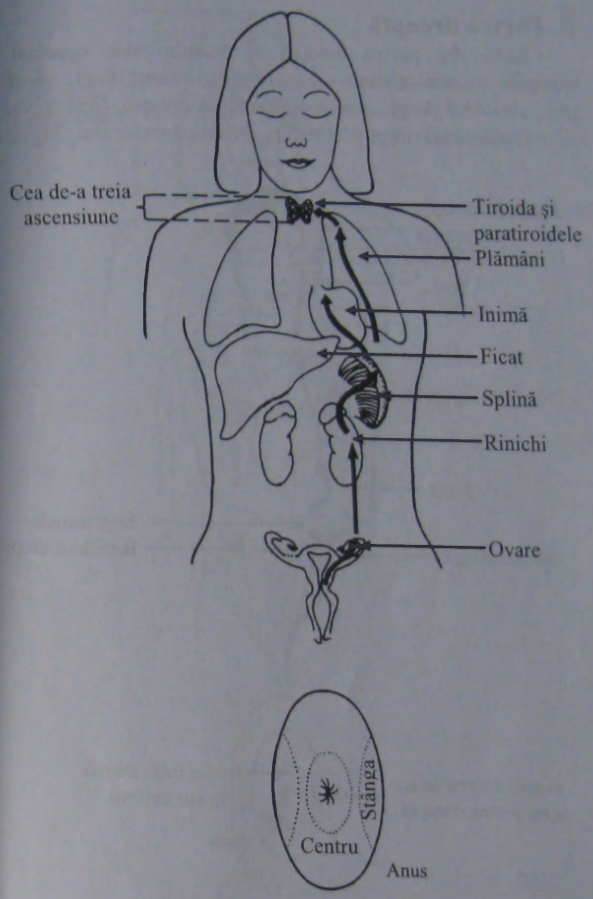


***Fig. 2.7** Partea stângă – femei*

E. Partea dreaptă

Chi-ul din partea dreaptă a anusului este conectat cu energiile organelor după cum urmează: ovarul drept, intestinul gros, rinichiul drept, glanda suprarenală dreapta, ficatul, vezica biliara, plămânul drept şi emisfera dreaptă a creierului (Fig. 2.8).

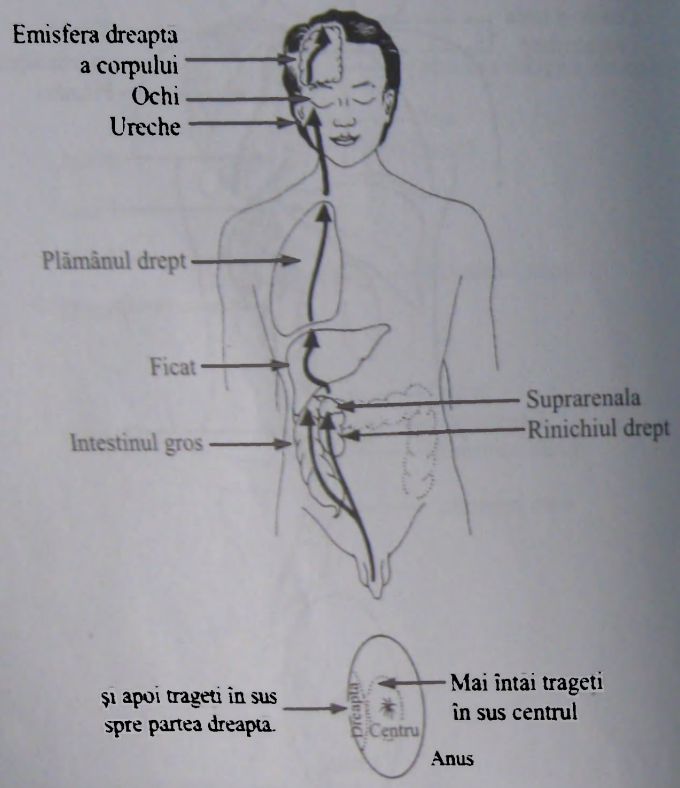


Fig. 2.8 Partea dreaptă – barbati

Anusul este conectat cu energia organelor

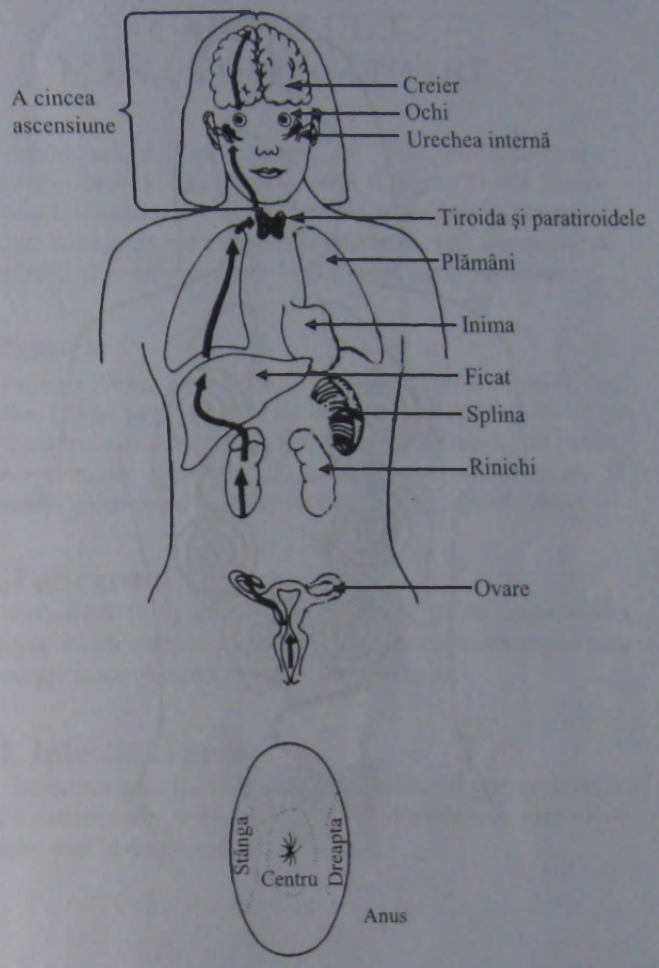


Fig. 2.9 Partea dreapta – femei

Contractând diferitele parti ale anusului, puteti aduce şi mai mult Chi în organe şi glande, marind astfel efectele masajului (Fig. 2.9 şi 2.10).

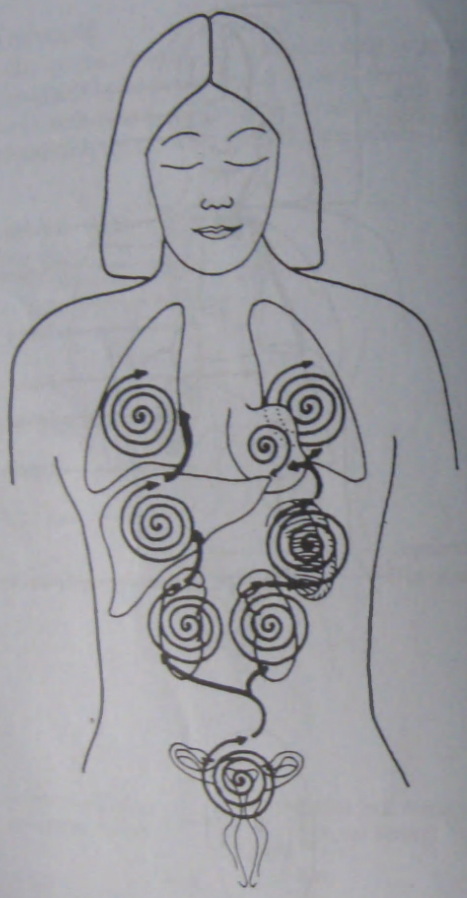


Fig. 2.10 Duceti energia si rotiți-o in jurul organelor

CAPITOLUL 3
MÂNA VINDECĂTOARE

Fiintele umane pot construi tot felul de instrumente complicate datorita magnificelor maini şi degete. O alta funcţie superioara a mainilor este puterea de a vindeca. Cunoscând punctele principale ale mainilor şi degetelor, veti fi capabili sa stimulaţi şi sa mentineti organele în stare de buna functionare.

I. Palmele

Palmele constituie locul unde se întâlnesc toate energiile Chi majore. Palma poate fi locul de unde este emisa forta vitala în afară pentru a îi vindeca pe altii sau pe dumneavoastră înşivă. Palma este, de asemenea, locul prin care energia poate fi receptată, pătrunzând în structura osoasa şi în organele vitale.

II. Pericardul

Pericardul (P-8) este locul principal unde se concentreaza energia. Puteti colecta energia în acest punct pentru a transmite o energie mai puternica din acest punct (Fig 3.1).

III. Intestinul gros

Intestinul gros (IG-4) este punctul principal care controleaza toată durerea din corp, mai ales din organele de simt (ochi, urechi, nas) şi durerile de cap (Fig. 3.2).

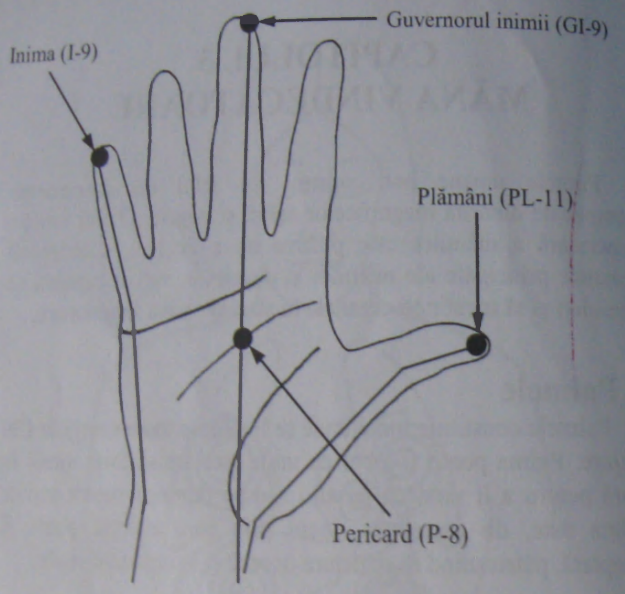


Fig. 3.1 Pericardul

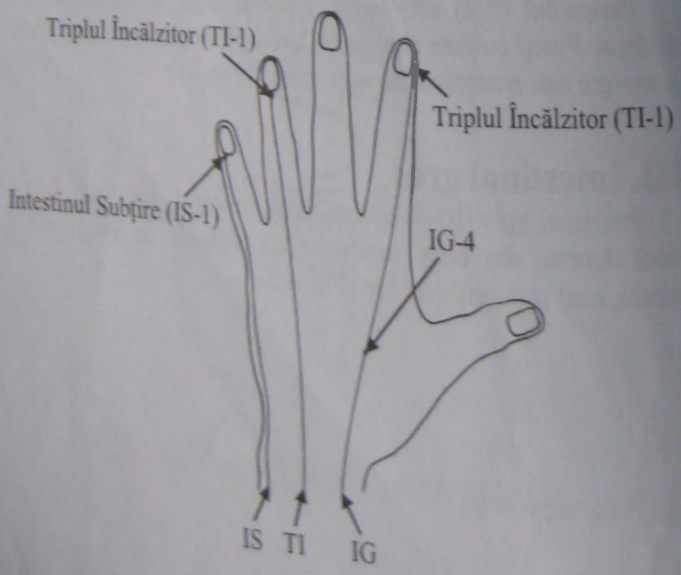


Fig. 3.2 Intestinul gros

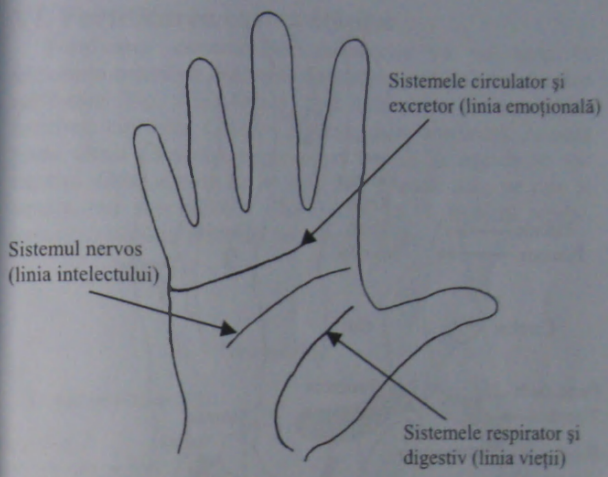


Fig. 3.3 Cele trei linii principale din palmă

IV. Liniile principale din palmă

Cele trei linii principale din palma sunt linia vieţii, linia intelectului şi linia emoţiilor (Fig. 3.3).

V. Degetelor le corespund funcţiile fizice

Degetele sunt conectate cu meridianele organelor (Fig. 3.4). De asemenea, articulaţiile oaselor degetelor au legatura cu zone ale organelor şi cu simţurile şi emoţiile care le corespund.

"PETRE DULFU"
BAIA MARE

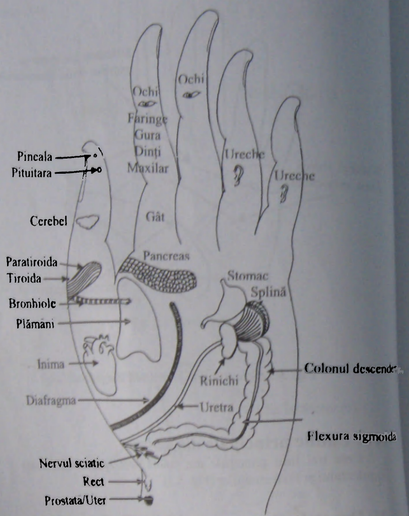


Fig. 3.4 Degetele și funcțiile corpului corespondente de-a lungul meridianelor organelor

VI. Fortificarea extremităților

Fortificarea extremităților membrelor va va ajuta în stimularea organelor. Vârfurile degetelor au multe vene și artere minuscule (Fig. 3.5). Atunci când îmbătrânim și nu exersăm suficient, circulația Chi-ului slăbește și se blochează. Aceasta poate afecta circulația sângelui, iar venele și arterele se vor rigidiza. Când simțim că ne este frig, primele zone pe care le simțim reci sunt mâinile. Dacă doriți să vă încălziți repede, trebuie să încălziți mai întâi mâinile și tălpile.

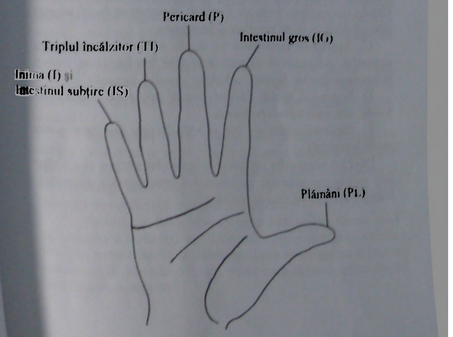


Fig. 3.5 Fortificarea extremităților va ajuta la stimularea organelor

VII. Masați mâinile pentru a mări fluxul Chi-ului

Masarea mainilor și palmelor va ajuta la mărirea fluxului de Chi de-a lungul meridianelor corespondente, rezultând intensificarea armonioasa a funcțiilor respiratorii, circulatorii și digestive.

VIII. Pregătirea

A. Așteptați cel puțin o oră după ce ați mâncat.

B. Încercați să realizați această practică imediat după ce ați practicat Surasul interior sau Cele șase sunete vindecătoare. *Pentru cele mai bune rezultate, dacă ați învățat deja meditațiile Orbitei microcosmice sau ale Fuziunii, încercați să faceți această tehnica dupa ce le-ați practicat și pe acestea.

C. Așezați-vă confortabil pe oasele șezutului, la marginea scaunului. Asigurați-vă ca picioarele sunt împământate. Slăbiți strânsoarea curelei. Scoateți ochelarii, ceasul și pantofii.

D. În general, masați fiecare zonă de șase până la nouă ori. Masați mai mult zonele problemă.

E. Persoanele care nu pot coborî din pat pot face acolo practica regulata.

Pentru o prezentare completă a Surâsului interior și a Celor șase sunete vindecătoare, vedeți cartea precedentă a autorului, *Transformarea stresului în vitalitate.*

IX. Practica

A. Aduceti energia Chi în mâini (Fig. 3.6)

1. Inspirați, contractați vaginul sau testiculele, fesele, precum și acea parte a anusului care va fi mentionata: frontala, posterioara, dreapta, stânga, centrul sau întregul anus. La început este posibil sa nu simțiți distinct aceste zone, însa le veți simți în cele din urma. În general, partea anusului care este contractată corespunde zonei ce urmeaza a fi masata. De exemplu, contractați partea stânga a anusului atunci când masați plămânul stâng.

2. Țineți-va respirația și mentineti contractiile, încleștati dintii și presați limba pe cerul gurii în timp ce frecați mâinile cu putere. Aceasta stimuleaza cele douasprezece meridiane ale mâinilor.

3. Continuați sa frecați mâinile în timp ce va țineți respirația și contractați anusul. Simtiti cum fața se înfierbanta. Apoi vizualizați mental energia curgând înspre mâinile dumneavoastră.

4. Atunci când fața și mâinile sunt fierbinți, îndreptati-va atenția către zona ce urmeaza a fi masata și masati-o pâna când rămâneți fara aer. Expirați și respirati normal. Surâdeți și conștientizați zona masata. Simțiți ca zona respectiva este deosebit de calda și ca energiile circula bine.

5. Repetați aceasta întreaga procedura pentru fiecare zona ce urmeaza a fi masata sau ori de câte ori vi se racesc mâinile. Mâinile trebuie sa fie întotdeauna foarte calde pentru a realiza automasajul. Mâinile reci n-ar putea avea decât un efect foarte mic asupra masajului.

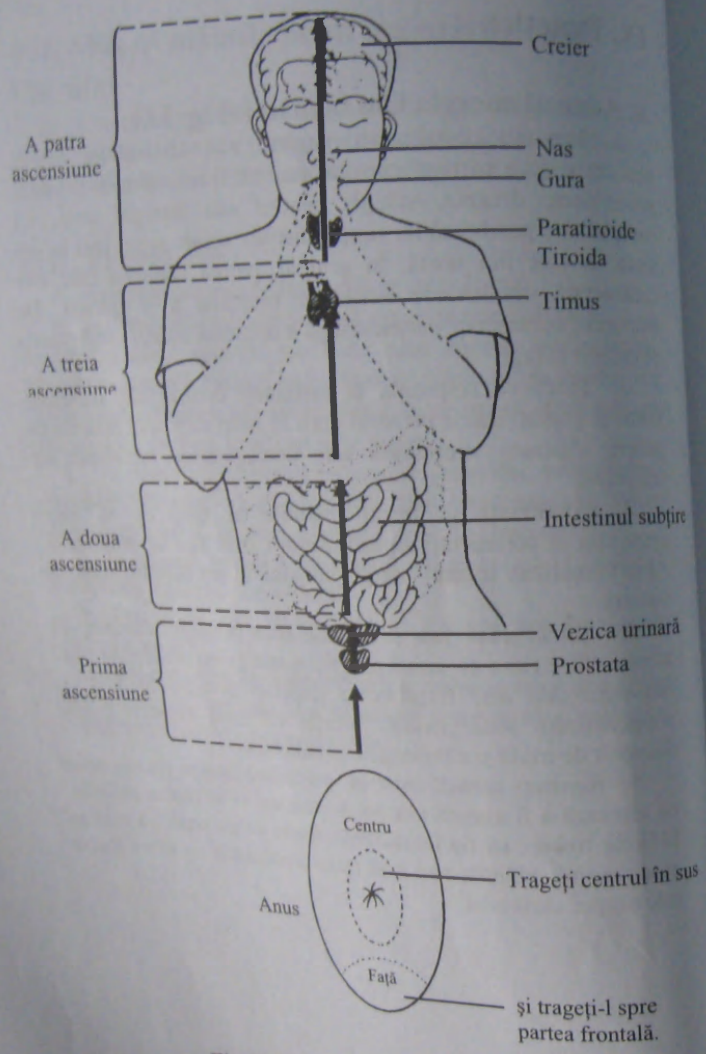


***Fig. 3.6** Aducerea energiei Chi în mâini*

B. Masaţi mâinile

Începeţi întotdeauna prin a freca mâinile până ce se încalzesc.

1. Masaţi pericardul (P.8). Folosiţi policele pentru a presa centrul palmei într-o mişcare circulară (Fig. 3.7).

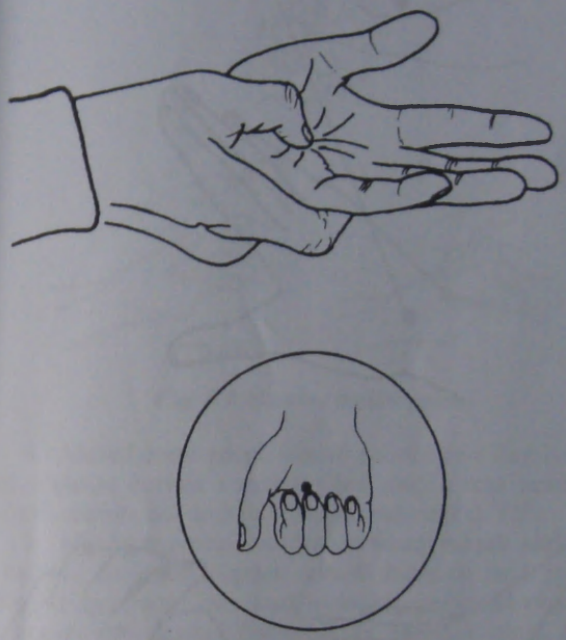


Fig. 3.7 *Masarea punctului Pericardului. Îndoind degetele în palmă cu pumnul strâns pe jumătate, pericardul este punctul din palmă aflat în vârful degetului mijlociu.*

2. Masaţi punctul hegu (IG-14). Presati policele în jurul punctului într-o mişcare circulară şi presati încă şi mai mult înspre osul degetului arătător. Găsiţi punctul dureros şi masaţi-l până la dispariţia durerii (Fig. 3.8).

Punctul Intestinului gros (IG-14)

Fig. 3.8 Masarea punctului IG-14

5. Masați liniile principale ale palmei. Masați cu ajutorul policelui de-a lungul liniilor palmei. Masați mai mult înspre osul policelui și de-a lungul acelui os. Atunci când țineți în dvs. multe emoții, găsiți punctul dureros și masați-l (Fig. 3.9).

Fig. 3.9 Masarea liniilor palmei

4. Masați dosul mâinii. Presați policele de-a lungul oaselor de pe partea dorsală a mâinii. Când găsiți o zonă sensibilă la durere, stăruiți mai mult timp asupra acesteia (Fig. 3.10).

5. Masați degetele. Întotdeauna frecați mâinile până ce se încălzesc. Strângeți degetele mâinii drepte în jurul policelui stâng și apoi, unul câte unul, strângeți, mențineți strânsoarea, după care dați drumul fiecărui deget al mâinii stângi, de trei până la șase ori. Începeți cu mâna stângă și continuați cu degetele mâinii drepte, în acord cu elementul[1] corespunzător degetului. Aceasta vă va fi de mare ajutor în controlul emoțiilor (Fig. 3.11).

De exemplu, în orice moment în care vă este frică sau sunteți speriat, puteți strânge degetele în jurul degetului mic, începând cu mâna stângă și trecând la mâna dreaptă. Aceasta vă poate fi de mare ajutor atunci când vă aflați într-o situație dificilă,

[1] Conform teoriei celor cinci elemente (n.tr.)

Fig. 3.10 Masarea dosului mâinii

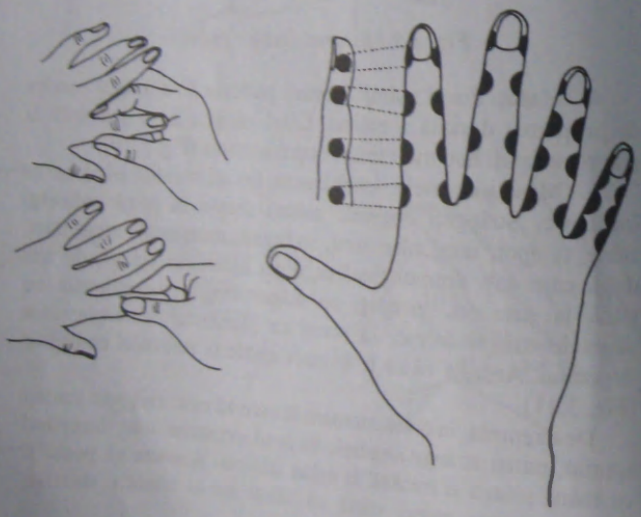


Fig. 3.10 Masarea degetelor

cum ar fi să vorbiți în fața unui grup de oameni, să participați la un interviu sau să întâlniți persoane importante. De asemenea, vă poate ajuta practicarea Sunetelor inimii și rinichilor în același timp cu strângerea degetului corespunzător. Degetul inelar controlează furia; când simțiți că vă înfuriați, încercați să îl strângeți de câteva ori și observați dacă vă veți mai înfuria.

Practica zilnică a Surâsului interior și a Celor șase sunete vindecătoare constituie cea mai bună modalitate de a obține controlul asupra emoțiilor negative. Mulți oameni sunt dependenți de fumat, droguri sau alcool. Elementele toxice din aceste substanțe se depun în organe și în sistemul nervos, stimulând-le până la hiperactivitate și, într-o perioadă scurtă de timp, aduc oamenii în starea de surescitație. Când efectul se termină, utilizatorii încep să simtă o energie de calitate foarte scăzută, devenind plini de emoții negative și anxioși. În această situație, ei pot folosi Surâsul interior și circularea Orbitei microcosmice în timp ce strâng degetele, în special degetul inelar. Aceasta îi va calma. Multe persoane folosesc această metodă simplă pentru a evita fumatul, consumul de droguri și de alcool. Practica Tao îi va da discipolului tăria și puterea de a curăța și elimina toxinele acumulate în organism, eliminând obiceiurile dăunătoare.

X. Degetele corespund emoțiilor, elementelor și organelor *(Fig. 3.12)*

A. Degetul mare corespunde elementului pământ și este asociat cu stomacul. Emoția asociată este îngrijorarea.

B. Degetul arătător corespunde elementului metal și este asociat cu plămânii și intestinul gros. Ține de emoțiile de tristețe, mâhnire și depresie.

C. Degetul mijlociu corespunde elementului foc și este asociat cu inima, intestinul subțire, sistemul circulator și sistemul respirator. Are legătură cu nerabdarea și graba.

D. Degetul inelar corespunde elementului lemn și este asociat cu ficatul, vezica biliară și sistemul nervos; corespunde furiei.

E. Degetul mic corespunde elementului apă, este asociat cu rinichii și corespunde fricii.

Îngrijorare

Tristețe

Nerăbdare

Furie

Frică

Fig. 3.12 Emotiile, elemente[illegible] și organele corespondente ale degetelor

CAPITOLUL 4
MASAJUL CAPULUI

Masajul capului este bun în cazul durerilor de cap, al stărilor de nervozitate şi atunci cand exista un dezechilibru al energiei Chi din creier. Cauzele durerilor de cap şi ale nervozităţii sunt foarte complexe. Capul este locul în care îşi au originea toţi nervii şi este centrul de control al întregului organism. În zilele de astăzi vedeţi mulţi tineri foarte nervoşi. Aceasta nervozitate cauzează insomnie, pierderea apetitului, bătai accelerate ale inimii, dificultăţi în respiraţie, oboseala, lene etc. Se pare că toate acestea sunt asimptomatice, însă afecteaza într-o mare măsură eficienţa muncii şi, treptat, ajung să fie considerate boala mintală.

Masajul craniului va fortifica sistemul nervos. Având limba atingând cerul gurii, la fel ca în timpul masajului, şi prin mişcari oculare de la stânga la dreapta, puteţi simţi stimularea energiei Chi de la stânga la dreapta. Aceasta echilibrează emisferele stângă şi dreaptă ale creierului şi va duce la fortificarea glandelor, simţurilor şi organelor.

Masajul capului şi craniului va intensifica circulaţia sângelui şi va mări capacitatea de hrănire a craniului şi părului. Avem studenţi al căror păr alb a devenit negru şi studenţi ce sufereau de calviţie, al căror păr s-a regenerat devenind tot mai des. De asemenea, părul devine mai matasos. Dimineaţa şi seara, înainte de culcare, ar trebui să vă periaţi parul de cel puţin 25-50 de ori. Găsiţi o perie bună şi aveti grijă să nu va zgâriaţi pielea capului, deoarece ar putea cauza o durere de cap sau o senzaţie dureroasă.

I. Capul

A. Punctul coroanei *(Fig. 4.1)*

Acesta este localizat în centrul coroanei; în zona fontanelei craniului unui copil mic este posibil să existe încă o ușoară depresiune. Punctul coroanei este intersecția a o sută de meridiane prin care circulă energia corpului. Masați această zonă cu ambele degete mijlocii. Aceasta va elimina amețeala și durerile de cap datorate unui exces de energie în cap. De asemenea, ameliorează tensiunea crescută și stimulează sistemul nervos.

Fig. 4.1 Punctul coroanei este punctul de intersecție a o sută de canale energetice

B. Aduceți energia Chi în mâini și in față

Inspirați, contractați organul sexual, fesele și centrul anusului. Frecați mâinile, încleștați dinții și plasați limba pe cerul gurii. Atunci când fața, capul și mâinile sunt fierbinți, respirați normal și începeți să masați.

C. Bateți ușor capul *(Fig. 4.2)*

Bateți capul cu încheieturile degetelor, tapotând de jur împrejurul capului. Baterea ușoara a capului poate ajuta la limpezirea minții, eliminarea încăpățânării și ascuțirea minții. Mulți dintre studenții noștri folosesc această tehnica de batere a capului pentru a elimina presiunile vieții din ziua de azi datorate tehnologiei avansate și rapide și senzației de nevoie permanentă de a ține pasul cu aceasta. Această situație este adevărata în special în privința studenților aflați în anii terminali ai facultății, care simt foarte mult stres și presiune în a ține pasul cu studiile. În fiecare an există studenți care se sinucid deoarece se acumulează prea mult stres și presiune în capul lor, împiedicându-i să mai gândească limpede: încep să simtă fiecare aspect al societății exercitând prea multă presiune, ceea ce duce la îngrijorare, frică, tristețe și multe emoții amestecate. Această simplă batere a capului poate elimina stresul și presiunea care se acumulează acolo.

Fig. 4.2 Baterea capului

D. Țineți-vă respirația pentru a mări fluxul Chi-ului

Ținerea respirației va mări fluxul de Chi către față. Capul are multe meridiane care se unesc în craniu, în special în punctul coroanei.

E. Scalpul *(Fig. 4.3)*

Pregătiți-vă mâinile, capul și scalpul prin exercițiile de încălzire. Folosind ambele mâini asemenea unui pieptene, presați-le cu putere și mișcați-le lent pentru a masa scalpul, deplasându-vă în linii drepte către spate, de la frunte către baza craniului. În același timp, direcționați mental energia dvs. din spatele craniului către tălpi. Repetați de 6 până la 9 ori. Masați mai mult în locurile în care simțiți durere până la dispariția durerii.

Fig. 4.3 Masarea scalpului

F. Baza craniului *(Fig. 4.4)*

Masati oasele proeminente de la baza craniului cu policii până la disparitia durerii (Fig. 4.5). Aceasta va va ajuta sa reduceți durerile de cap și de ochi și va îmbunatați vederea. În traditia Tao, acest loc este numit Rezervorul vantului, care are tendinta de a colecta „vântul rău", cauza principală a tuturor durerilor organelor de simt.

Fig. 4.4 Parcurgeti traseul de la linia părului la baza craniului.

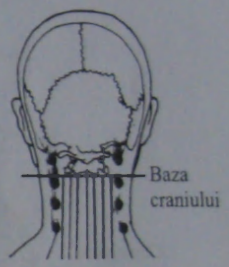


Fig. 4.5 Baza craniului

II. Fata *(Fig. 4.6, 4.8 și 4.9)*

A. Frumusetea naturală

Masarea fetei cu energie Chi este un tratament de înfrumusetare de departe mai eficient decât cea mai scumpă crema sau preparat cosmetic (Fig. 4.10). Veti avea un ten strălucitor, iar ridurile se vor diminua în cele din urmă. Există multe meridiane care trec prin zona fetei sau se termină acolo. Atunci când acestea sunt blocate, circulatia sângelui și a energiei Chi sunt reduse. Fata este cea care conferă prima impresie despre noi și rămâne imprimată în mintea oamenilor. Circulatia Chi-ului asigură o energie personală atrăgatoare.

B. Aduceți energia Chi în față

Inspirați, contractați organul sexual, fesele și părțile centrala și frontală ale anusului. Țineți-vă respirația, frecați mâinile, încleștați dinții și plasați limba pe cerul gurii. Când simțiți fața fierbinte, vizualizați energia curgând către mâinile dumneavoastră. Atunci când mâinile sunt foarte calde, îndreptați atenția către fața dumneavoastra și țineți-va respirația până ce aceasta se încălzește.

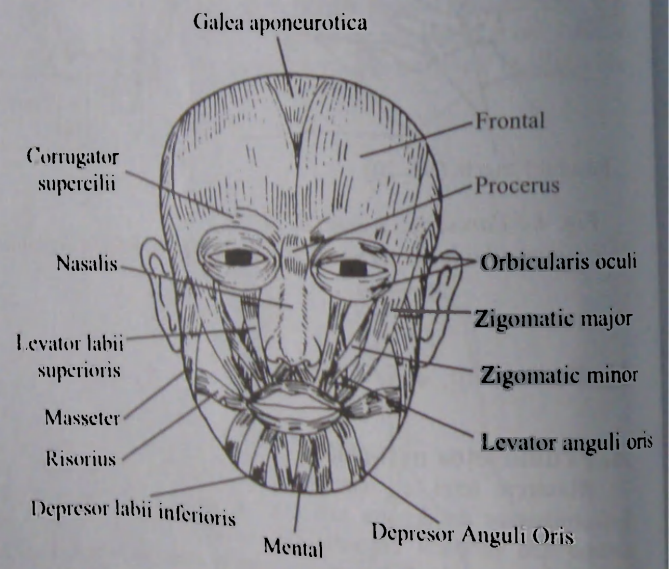


Fig. 4.6 Mușchii faciali

C. Fruntea *(Fig. 4.7)*

Stergeti fruntea dintr-o parte în cealaltă folosind alternativ mâinile de şase pana la noua ori.

***Fig. 4.7** Ştergeţi fruntea*

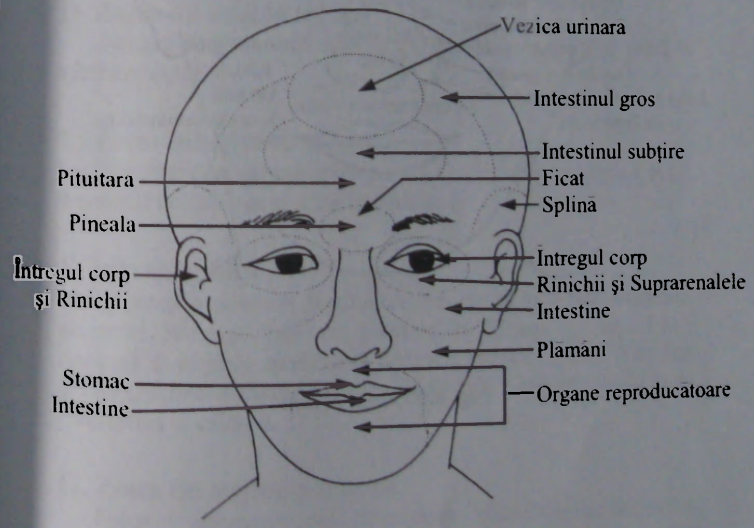


***Fig. 4.8** Diagrama corespondenţelor zonelor feţei cu organele*

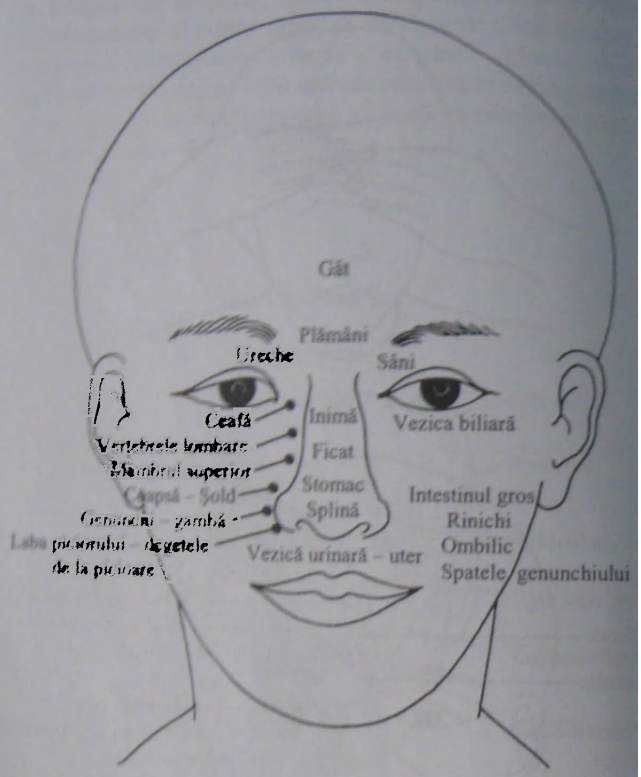


Fig. 4.9 Capul și fața

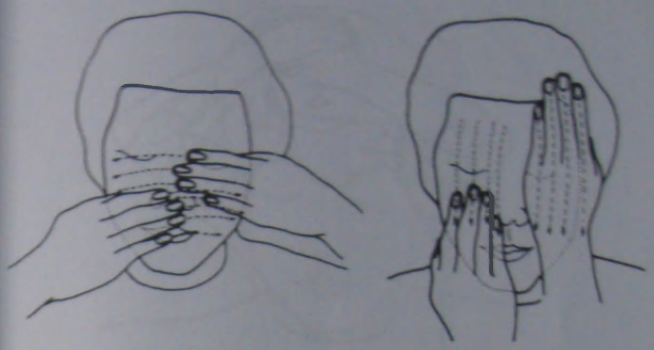


Fig. 4.10 Proprie energie Chi este cel mai bun preparat cosmetic.

D. Zona de mijloc a feței

Ștergeți secțiunea de mijloc a feței, de la sprâncene până la vârful nasului.

E. Zona inferioară a feței

Repetați aceeași manevră pentru secțiunea inferioară a feței, începând de sub nas și până la bărbie.

F. Întreaga față

Repetați procedura de aducere a energiei în mâini. Inspirați, acoperiți întreaga față cu palmele și masați-o (Fig. 4.11). Aplicați o mișcare ascendentă pentru a reduce ridurile. Expirați și relaxați fața. Odihniți-vă și surâdeți feței până ce simțiți în ea furnicături și căldură.

G. Zona de mijloc a frunții

Folosiți alternativ cea de-a doua articulație a degetelor arătătoare pentru a masa zona de mijloc a frunții, din centru către tâmple (Fig. 4.12).

Fig. 4.11 Masaţi întreaga faţă.

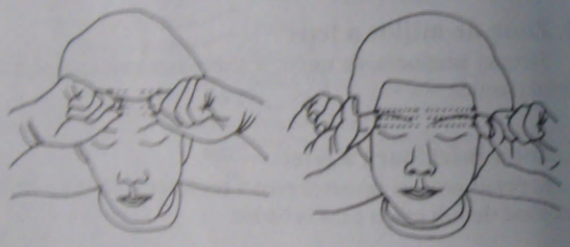


Fig. 4.12 Masaţi zona de mijloc a frunţii.

III. Tâmplele

Folosiţi degetele arătătoare pentru a masa tâmplele într-o mişcare circulară, mai întâi în sens orar, apoi în sens antiorar. Masaţi fruntea şi tâmplele, frecaţi cu articulaţiile degetelor întregul traseu de la mijlocul frunţii către tâmple,de zece până la douăzeci de ori (Fig. 4.13). Aceste exerciţii vor diminua durerile de cap din zona frunţii şi a tâmplelor. Găsiţi punctul dureros şi masaţi-l până la dispariţia durerii.

Fig. 4.13 Masaţi tâmplele

IV. Gura

Depresia face să cadă colţurile gurii. O expresie veselă, încântătoare, mai atractivă şi mai fericită depinde foarte mult de ochi şi de colţurile gurii. Atunci când muşchii gurii sunt lăsaţi în jos din cauza stresului, depresiei sau tristeţii, colţurile gurii cad şi sistemul energetic este slăbit, iar energia are o calitate foarte scăzută. Nimănui nu îi place să privească o faţă tristă sau deprimată căci ea transmite aceleaşi trăiri şi celorlalţi.

Fluxul de energie din corp şi expresia feţei sunt principalele puteri de atracţie ale unei persoane. Masarea muşchilor gurii în sus va ajuta la ridicarea colţurilor buzelor. Surâsul interior şi ridicarea colţurilor gurii sunt foarte importante în cultivarea unei energii atrăgătoare.

A. Masajul pentru înfrumuseţarea gurii

Folosind policele şi arătătorul mâinii drepte, atingeţi ambele colţuri ale gurii şi simţiţi cum Chi-ul din cele două degete trece în colţurile gurii. Presaţi uşor şi împingeţi în sus aproximativ 2,5 centimetri, apoi daţi drumul şi începeţi din nou, presând ascendent de zece până la douăzeci de ori în fiecare zi (Fig. 4.14).

Voioşie încântătoare

Colţurile gurii căzute

Fig. 4.14 Masajul de înfrumusetare a gurii

V. Ochii

Ochii sunt ferestrele spiritului (Fig. 4.15). În Taoism, noi considerăm ochii ca având energie yang care dirijează întreaga circulaţie a Chi-ului din corp. Ochii pot influenţa în mare masura personalitatea. Unii oameni se nasc cu o albul ochilor foarte mare – trei părţi de alb la o parte a irisului – uneori sunt numiţi „ochi de hoţ" sau „ochi amenintatori". Astfel de ochi pot da un aer suspect, prevestind lucruri neplacute. Cu ajutorul exerciţiilor puteţi corecta treptat porţiunea albă a ochilor.

Deoarece ochii sunt conectaţi cu întregul sistem nervos, au o importanţa deosebită. Ochii dezvaluie starea de sanatate a întregului organism. În ei putem citi care organe sunt slabite şi/sau intoxicate. Masarea ochilor va elimina stresul din organele vitale. În zilele noastre, oamenii îşi folosesc ochii mult mai mult decât în trecut pentru a citi, a privi la televizor şi a lucra la

calculator, cu aparate electronice şi microscoape. Aceasta îi solicita într-o mare masura şi slabesc orificiile organelor atat de mult încat o mare parte din energia organelor se pierde în afara.

În Taoism, noi consideram ochii ca fiind portile sufletului, precum şi deschiderea ficatului (Fig. 4.16).

Când masati în apropierea colţurilor ochilor, nu frecaţi prea tare deoarece aceasta poate duce la caderea colţurilor ochilor. Frecaţi uşor colturile ochilor prin mişcari ascendente.

A. Aduceţi energia Chi în mâini şi ochi

Repetaţi procedura de aducere a energiei în mâini inspirând, menţinând apneea şi contractând organul sexual, fesele, centrul anusului, cât şi parţile dreapta şi stânga ale anusului. Direcţionaţi Chi-ul catre ambii ochi. Frecaţi mainile, încleştaţi dinţii, plasaţi limba pe cerul gurii. Direcţionaţi energia catre faţa şi apoi către mâini. Atunci când mâinile sunt fierbinţi, focalizaţi-vă asupra ochilor până când simţiţi că s-au umplut de energie.

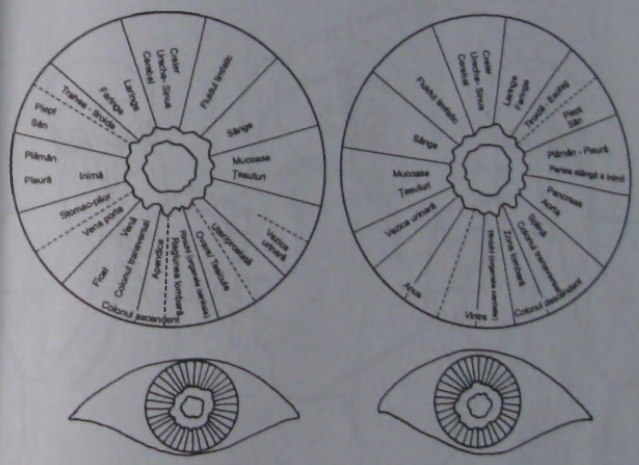


Fig. 4.15 Ochii sunt ferestrele spiritului.

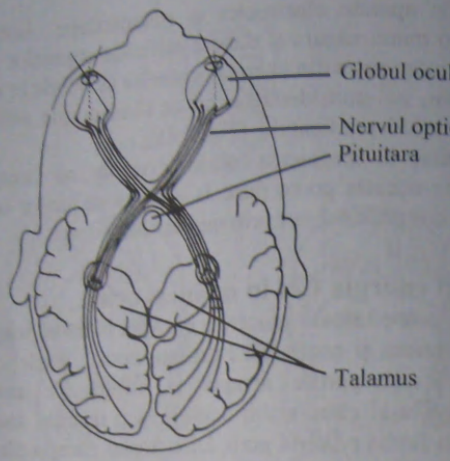


Fig. 4.16 Ochii sunt poarta către suflet.

Fig. 4.17 Masați ușor globii oculari cu vârfurile degetelor.

B. Pentru globii oculari şi zona înconjurătoare

Închideţi ochii. Folosiţi vârfurile degetelor pentru a masa cu blândeţe globii oculari prin pleoapele închise, de şase până la nouă ori în sens orar, apoi de şase până la nouă ori în sens antiorar. După aceea masaţi cu blândeţe zona din jurul pleoapelor de acelaşi număr de ori (Fig. 4.17). Conştientizaţi zonele dureroase şi masaţi acele locuri până ce durerea dispare. Acordaţi o atenţie specială colţurilor interioare şi exterioare ale ochilor. Acestea sunt puncte ale meridianului vezicii biliare şi vor ameliora afecţiunile oculare dacă sunt masate.

C. Trageţi cu degetele de pleoape

Tragerea pleoapelor va mări fluidul. Folosiţi policele şi arătătorul pentru a ciupi şi a trage, după care daţi drumul pleoapelor, de şase până la nouă ori (Fig. 4.18).

Fig. 4.18 Trageţi de pleoape.

D. Pentru orbitele ochilor

Îndoiți degetele și folosiți partea inferioară (cea de-a doua falangă) a fiecărui arătător pentru a masa oasele de deasupra și de dedesubtul orbitelor oculare de șase până la nouă ori (Fig. 4.19).

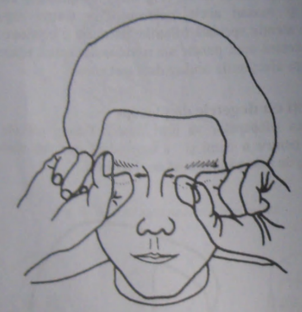


Fig. 4.19 Masați orbitele ochilor

E. Pentru a lăcrima

Țineți drept un deget arătător cam la 20 de centimetri depărtare de ochi sau faceți un punct pe perete la o distanță de 1,5 – 2 metri de dumneavoastră. Fixați-l cu atenție fără să clipiți până ce simțiți ca și cum un foc ar arde în ei (Fig. 4.20). Taoiștii cred că toxinele vor fi arse și eliminate din corp prin ochi. Atunci ochii vor începe să lăcrimeze. Faceți acest exercițiu pentru a vă fortifica ochii. Apoi frecați mâinile până se încălzesc; închideți ochii și acoperiți orbitele cu palmele. Simțiți cum Chi-ul din mâini este absorbit în ochi (Fig. 4.21). Rotiți ochii de șase până la nouă ori, mai întâi în sens orar, apoi antiorar.

Fig. 4.20 Pentru a lăcrima

Fig. 4.21 Absorbirea Chi-ului în ochi

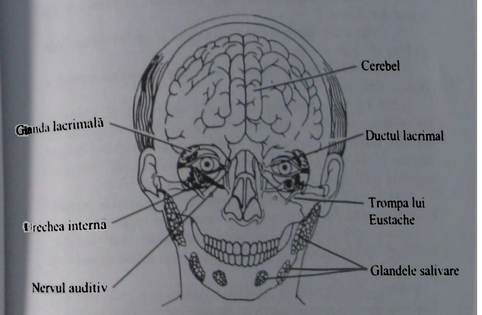


***Fig. 4.22** Diferite zone ale ochilor au legătură cu simțurile și creierul.*

F. Retrageți globii oculari

Ochii sunt divizați în cinci părți. Fiecare parte este legată de organe și nervi (Fig. 4.22). Conștientizați ochii (Fig. 4.23).

Retragerea și presarea globilor oculari vor exersa organele, simțurile, glandele și creierul (Fig. 4.24). Acestea constituie, de asemenea, cel mai bun exercițiu pentru mușchii oculari. Ochii au mulți mușchi care nu sunt exersați suficient și astfel se atrofiază, contribuind la slăbirea vederii.

1. Având ochii în continuare închiși și acoperiți cu palmele făcute cănuș, inspirați, contractați anusul și organul sexual și retrageți globii oculari înapoi în orbite.
2. Contractați centrul anusului și centrele globilor oculari.
3. Contractați partea frontală a anusului și partea de sus a globilor oculari.
4. Contractați partea posterioară a anusului și partea de jos a globilor oculari.
5. Contractați partea dreaptă a anusului și partea dreaptă ale globilor oculari.
6. Contractați partea stângă a anusului și partea stângă a globilor oculari.

Acest exercițiu fortifică nu numai ochii, ci și glandele pituitară și pineală și urechea internă, inclusiv timpanul și canalele auditive. Atunci când retrageți globii oculari înspre interior și în sus și priviți către coroană, exersați mușchii superiori și stimulați glanda pituitară și glanda pineală.

Atunci când contractați și retrageți centrul globilor oculari, exersați mușchii din spatele ochilor și urechea internă.

Atunci când retrageți colțurile exterioare ale ochilor, fortificați mușchii laterali ai ochilor, precum și canalele auditive și timpanele.

Atunci când retrageți colțurile interioare ale ochilor, fortificați mușchii laterali interiori, ductele lacrimare și nasul.

Atunci când retrageți partea inferioară a ochilor, presați partea inferioară a canalelor auditive și sistemul nervos.

Fig. 4.23 Conștientizarea ochilor

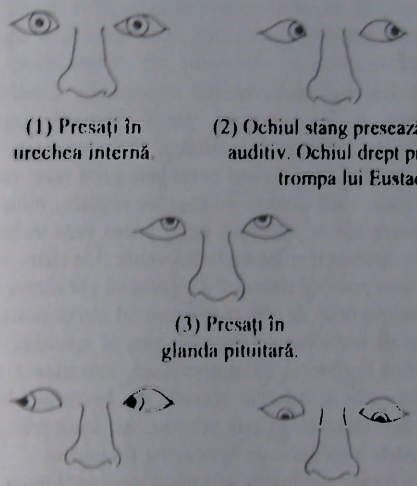


Fig. 4.24 Mișcarea ochilor

G. Învățați cum să mențineți contactul ocular

Pentru unii oameni, contactul ochi în ochi cu alți oameni îi face să se simtă nervoși și speriați, coboară foarte mult vocea devenind greu de auzit din cauza organelor slăbite. Unele persoane se vor uita în jur și nu vă vor privi în ochi atunci când vorbiți cu ele. Aceasta poate fi cauzată de starea de slăbiciune a vezicii biliare și a rinichilor. Pentru a ameliora aceasta, puteți utiliza Surasul interior, Cele șase sunete vindecatoare și Tao al reîntineririi[1], la care se adauga practica de fixare a privirii.

În prima saptămână, priviți-vă chipul în oglinda timp de doua până la cinci minute zilnic. Dupa zece zile, puteți începe să va priviti fix în ochi și să vă măriți încrederea în sine privindu-va în irișI. Treptat vă veți elibera de frica de a privi în ochii altor persoane.

VI. Nasul

Nasul deține mai multe funcții importante. Când respirăm corect pe nas, iar nu pe gură, nasul filtrează impuritățile, împiedicandu-le să ajungă în plamani. De asemenea, reglează temperatura aerului: atunci cand aerul este prea rece, nasul îl va încălzi mai întai. Fără aceasta acțiune de reglare, temperaturile extreme ar putea afecta plămânii, ne-ar putea face vulnerabili la bolile căilor respiratorii și la răceli frecvente. Un mare avantaj al persoanelor care practică sistemul Tao este că ele răcesc rareori.

Nasul este traversat de trei meridiane: al intestinului gros, al stomacului și de meridianul Guvernor sau al spatelui. Masarea nasului fortifică reglatorul de temperatură, stimuleaza organele menționate mai sus și mărește secreția de hormoni. În China, doar câteva ace inserate în nas servesc ca anestezie generală pentru orice parte a corpului ce urmează a fi operată.

Un nas cu aspect nesănatos afectează personalitatea. Un nas subțire, plat și care are un aspect nesănătos sau o formă neplăcută vă poate face mai puțin atrăgători pentru cei din jur. Un nas robust vă poate ajuta să aveți un Chi bun. Nasul este primul loc în care pătrunde suflul vieții.

---

[1] Automasajul Chi – Metoda taoistă de reîntinerire

Un nas lipsit de vlaga va fi de obicei infectat şi se pot scurge multe mucozităţi în sinusuri. Un nas lipsit de vlagă poate afecta şi vocea. Un cântareţ bun are întotdeauna un nas bun. Frecarea şi masarea nasului va spori Chi-ul şi va îmbunătăţi circulaţia din jurul nasului.

A. Aduceţi energia Chi în mâini

Repetaţi procedura pentru aducere a energiei în mâini, contractând partea frontală a anusului.

B. Nările

Dilataţi nările (Fig. 4.25). Folosind policele şi indexul, introduceţi-i în nări şi mişcaţi-i către stânga şi către dreapta, în sus şi în jos, de zece până la douăzeci de ori. În acest fel, se va lărgi pasajul prin care aerul pătrunde în plămâni. Aceasta poate ajuta în problemele cu sinusurile şi poate corecta simţul mirosului.

Fig. 4.25 Lărgiţi nările.

C. Puntea nasului

Pentru punte, folosiți policele și indexul pentru a masa puntea nasului ciupind-o în mod repetat. În timp ce faceți aceasta, inspirați încet și imaginați-va ca inspirați aer curat, expirați încet și imaginați-va ca expirați aer viciat. Realizați aceasta de noua pana la treizeci și șase de ori (Fig. 4.26). Această tehnica este eficienta pentru sinusurile blocate.

***Fig. 4.26** Masați podul nasului.*

***Fig. 4.27** Masați zona de mijloc a nasului.*

D. Zona de mijloc a nasului

Pentru zona de mijloc a nasului, plasați policele și cel de-al treilea deget pe cele doua laturi ale nasului, exact pe osul poziționat perpendicular fața de nas. Plasați degetul aratator pe puntea nasului. Inspirați și presați ușor catre interior. Expirați și relaxați-vă (Fig. 4.27). Simțiți și absorbiți în nas caldura din degete. Aceasta poate mari capacitatea de concentrare și poate calma mintea.

E. Laturile nasului

Folosiți degetele aratatoare pentru a masa încet laturile nasului și treptat extindeți mișcarea în sus și în jos, de noua pana la treizeci și șase de ori (Fig. 4.28). Aceasta ajuta, de asemenea, în cazurile de sinusuri și nasuri înfundate. Nu realizați tehnica cu prea multă forță la început deoarece țesuturile sensibile de acolo sunt foarte fragile și se pot infecta cu ușurința. Frecați laturile nasului în sus și în jos până când simtiți ca se încălzesc. Aceasta vă va ajuta în timpul iernilor friguroase și în fiecare dimineață când vă treziți.

Fig. 4.28 Masați laturile nasului.

F. Partea inferioară a nasului

Masați încet partea inferioara a nasului și mariti treptat presiunea atât cât sa nu va doara. Masați viguros înainte și înapoi, având degetul aratator plasat chiar sub nas, în unghi drept fata de acesta (Fig. 4.29). Aceasta ajută în cazurile de sinusuri blocate și nas înfundat care curge.

Fig. 4.29 Masați partea inferioară a nasului.

VII. Urechile

În China, noi credem că o persoană cu urechi groase și lungi va avea o viata lungă și sanatoasă și că personalitatea sa este mai atragatoare. Urmatoarele exercitii pot preveni pierderea auzului care ne afectează treptat, odată cu vârsta. Urechile sunt hărți reflexogene ale întregului corp, conținând 120 de puncte. Mulți acupuncturi folosesc în ziua de azi numai punctele urechii pentru a vindeca multe afecțiuni, precum și pentru controlul greutații.

(1) Frecați în fața și în spatele urechilor.

(2) Frecați pavilioanele urechilor. (3) Trageți în jos lobii urechilor.

Fig. 4.30 Frecați urechile.

A. Urechea externă

Repetați metoda de aducere a energiei în mâini, contractând laturile stânga și dreapta ale anusului.

1. Fața și spate: Lasați un mic spațiu între degetul arătător și cel mijlociu și treceți simultan zonele din față și din spatele urechilor (Fig. 4.30(1)).

2. Pavilioanele urechilor. Frecați pavilioanele urechilor cu toate degetele. Aceasta va stimula sistemul nervos autonom și va va încalzi întregul corp, mai ales pe vreme friguroasă (Fig. 4.30(2)).

3. Lobii urechilor: Folosind policele și indexul, trageți de lobii urechilor în jos (Fig. 4.30(3)).

4. Exercițiile timpanelor: pentru partea externa a timpanului, repetați metoda de aducere a energiei în mâini, contractând partea stângă și cea dreapta ale anusului. Inspirați și apoi expirați complet. Introduceți degetele arătătoare în urechi; ar trebui să apară senzația de vacuum în urechi. Dacă nu apare, atunci expirați mai mult. Mișcați degetele arătătoare înainte și înapoi de șase până la nouă ori în propriul dumneavoastra ritm, până ce simțiți interiorul urechilor mișcându-se, apoi trageți degetele afară cu o mișcare rapidă (Fig. 4.31). Ar trebui să auziți un sunet ca un pocnet și veți simți că puteți auzi mai bine și că mintea este mai limpede.

Fig. 4.31 Exercițiul părții externe a timpanelor

B. Urechea internă *(Fig. 4.32)*

Repetați metoda de aducere a energiei în mâini, contractând partea stângă și cea dreaptă ale anusului.

Partea interioară a urechii interne, fiind inaccesibilă, nu este exersată de obicei și devine tot mai slabită odată cu vârsta. Aceste două exerciții folosesc presiunea aerului și vibrațiile pentru a fortifica urechea internă. Canalele auditive, canalul nazal și gura sunt conectate între ele, astfel ca, în aceste exerciții, folosim presiunea care se dezvolta în plămâni, aducând-o înapoi în sus, în gura și marind în acest fel presiunea asupra părții interne a timpanelor urechii. Aceasta este modalitatea de exersare a laturii interne a timpanelor.

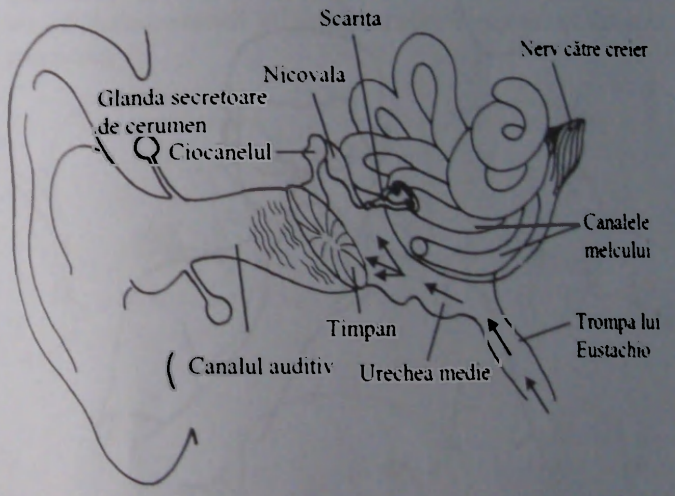


Fig. 4.32 Diagrama timpanului din urechea internă

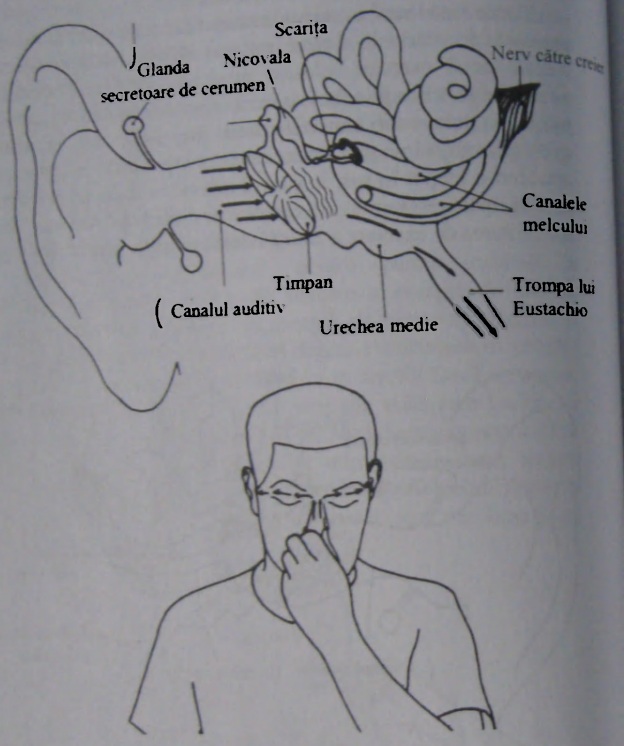


Fig. 4.33 Exercițiul părții interne a timpanelor.

1. Exercițiul de suflare: Inspirați, umpleți plamanii și cavitatea nazală cu aer, închideți gura și obturați narile între arătător și police. Suflați încet prin narile închise si apoi înghițiți aer. Ar trebui să simtiti pocnete în timpane. Repetați de doua-trei ori (Fig. 4.33). Nu suflati prea tare deoarece ar putea dăuna timpanelor. Pentru beneficii maxime este nevoie să realizați fiecare exercițiu cu blândețe.

2. Exercițiul sistemului nervos al urechii: baterea timpanului. Acoperiti-vă urechile cu palmele, având degetele îndreptate către partea posterioară a capului. În această poziție, pocniți degetele arătătoare de cele mijlocii în așa fel încât aratatoarele sa bată în marginea inferioară a craniului sau osul occipital. Sunetul acesta va reverbera destul de puternic. Pocnirea degetului care lovește oasele va face să vibreze și va stimula sistemul nervos, urechile și mecanismul urechilor interne. Repetați de nouă sau de mai multe ori (Fig. 4.34). Acest exercițiu va echilibra activitatea urechii și va îmbunatați funcționarea sinusului mastoidian.

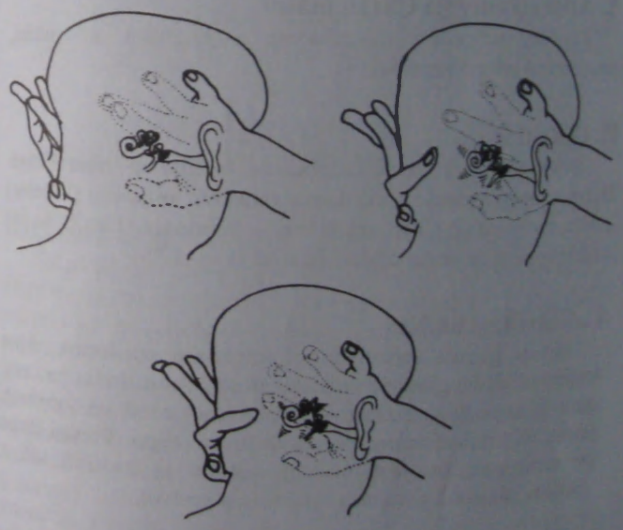


Fig. 4.34 Baterea timpanelor urechilor

VIII. Gingiile, limba, dinţii

Dinţii sănătoşi au nevoie de gingii sănătoase, acestea constituind fundaţia lor. Aceste exerciţii vor întări atât gingiile, cât şi dinţii. Dinţii sunt energia în exces a oaselor şi atunci când dinţii devin mai puternici, la fel se întâmplă şi cu oasele. Atunci când dinţii şi limba sunt puternice, se îmbunătăţeşte şi respiraţia, eliminând halena fetidă.

Noi considerăm saliva ca fiind o formă esenţială de energie care poate lubrefia organele şi aparatul digestiv. Limba reprezintă deschiderea inimii şi amândouă sunt făcute din tesuturi asemănătoare. O limbă sănătoasă şi curată va fortifica organele, în special inima. Ar trebui să curăţaţi limba de două ori pe zi cu o perie sau cu o racletă specială şi să masaţi limba cu un apăsător de limbă[1] sau cu un deget curat. Găsiţi zonele dureroase şi masaţi-le până la dispariţia durerii.

A. Aduceţi energia Chi în mâini

Repetaţi procedura de aducere a energiei în mâini, contractând centrul anusului.

B. Gingiile

Deschideţi gura menţinând buzele închise şi bine întinse. Bateţi uşor cu vârfurile a trei degete (arătător, mijlociu şi inelar) pielea din jurul gingiilor superioare şi inferioare. Loviţi de jur împrejur până ce simţiţi căldura în zonă (Fig. 4.35).

C. Gingiile şi limba

Masaţi gingiile superioare şi inferioare cu limba. Apoi trageţi salivă din glandele salivare, presaţi ferm limba pe cerul gurii şi încercaţi să exersaţi limba. Atunci când vă fortificaţi limba, vă fortificaţi inima. Presaţi de jur împrejur. Presaţi limba pe cerul gurii, încordaţi muşchii gâtului şi înghiţiţi saliva. Aceasta lubrefiază glandele şi organele digestive.

[1] Instrument folosit, de obicei, pentru examinarea laringelui.

Fig. 4.35 *Exercițiul de batere a gingiilor. Masați cu ajutorul limbii gingiile superioare și inferioare.*

D. Limba *(Fig. 4.36 și 4.37)*

Stând așezat, plasați mâinile pe genunchi, cu palmele în jos. Expirați și întindeți brațele, rasfirând degetele și menținând mâinile pe genunchi. Deschideți gura cât de mult puteți și scoateți limba cu putere în afară și în jos, îndreptând-o înspre gât. Având limba scoasă cât de mult este posibil, fixați-vă privirea asupra vârfului nasului. Întregul corp ar trebui să fie tensionat. Țineți-vă respirația atât de mult cât va simțiți confortabil. Relaxați-vă pe inspirație si lăsați respirația să revină la normal. Aceasta va ajuta la fortificarea gâtului, a limbii si a puterii de a vorbi. Aceste exerciții vor contribui la ameliorarea halenei fetide și la clarificarea vorbirii.

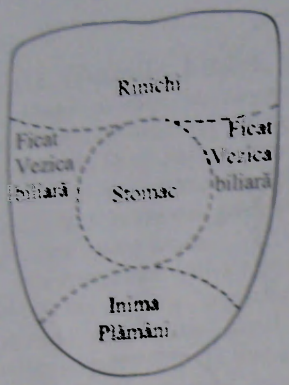


Fig. 4.37 Diagrama zonelor limbii și a organelor corespondente.

Fig. 4.38 Limba

Fig. 4.38 Presați limba pe cerul gurii.

Inspirați, apoi expirați pe măsura ce presați limba în afară și în jos cât de departe puteți. În continuare, trageți limba în interior arcuind-o. Presați limba pe cerul gurii cât de tare puteți, contractând centrul anusului și esofagul pentru a ajuta limba (Fig. 4.38). Prin practică, veți ști cum să folosiți forța interioară și forța din organe pentru a presa limba în sus. Chiar dacă limba nu are oase pentru a exercita forța, tot o veți putea exersa bine.

E. Încleștarea dinților

Relaxați buzele. Clantăniți ușor dinții (Fig. 4.39) și apoi încleștați-i cu putere (Fig. 4.40), în timp ce inspirați și trageți în sus zona centrală a anusului. Realizați aceasta de șase până la nouă ori. Mișcați limba și gura pentru a produce multă salivă. Tehnica de înghițire a salivei este de a plasa limba sus, pe palatin, și a înghiți dintr-o dată și din toate puterile, trimițând saliva în jos, pe esofag, către stomac. Simțiți cum saliva arde, trimițând căldură către toate organele. Aceasta previne bolile gingiilor și întărește dinții. De asemenea, calmează durerile de dinți.

Fig. 4.39 Clantănun ușor dinții

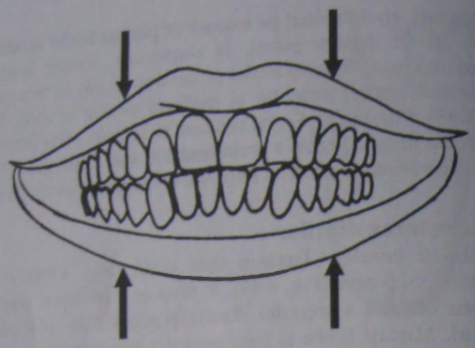


Fig. 4.40 Încleștați dinții cu putere.

Fig. 4.41 Glandele gâtului

F. Energie pentru dinți

Închideți gura și lăsați dinții să se atingă ușor între ei. Direcționați energia către dinți. Simțiți treptat fluxul electric al energiei către acea zonă.

IX. Gâtul

A. Tiroida şi paratiroida: sediul curajului, puterea vorbirii *(Fig. 4.41)*

Gâtul este zona cu traficul cel mai aglomerat din corp şi este sediul glandelor tiroida şi paratiroide (Fig. 4.42). Atunci cand masaţi aceasta zona intensificaţi metabolismul corpului. Tensiunea gâtului poate fi cauzată şi de dezechilibrul emoţional. Atunci când suntem tensionaţi şi nervoşi, reacţionam la emoţii negative precum furia, frica şi tristeţea. Gâtul se aseamănă cu un drum îngustat pe ambele sensuri. Toate semnalele, precum şi emoţiile, trebuie să treacă prin el. Atunci cand se află în condiţii de stres şi tensiune emoţională, gâtul începe să acumuleze şi să blocheze tensiunea. În mod inconştient muşchii gâtului se încordează, încercând să puna o barieră în calea durerii. Menţinerea gâtului moale va ajuta Chi-ul să circule catre centrul superior, care se află în creier, păstrând mintea şi corpul în armonie.

Tensiunea din gât vă poate face mai puţin curajos. Atunci când gâtul este încordat, exprimarea de sine este blocată în gât. Având o bună circulaţie a energiei Chi, ne putem exprima în mod corespunzător la momentul potrivit, la locul potrivit şi în modul potrivit.

Gâtul este traversat de multe meridiane şi este canalul energiei Chi a organelor. În mijloc este meridianul Guvernor. Pe laterale se află meridianul Vezică urinară, meridianul Triplu încălzitor şi meridianul Intestinului gros. Emoţiile care trec prin meridianele gâtului pot tensiona şi bloca această zonă.

Emoţie:	Organ/Organ asociat:
Furie	Ficat/Vezica biliară
Frică	Vezica urinară/Rinichi
Mâhnire	Intestin gros/Plămâni
Grabă	Inimă/Intestin subţire/Triplu încălzitor
Îngrijorare	Splină/Stomac/Pancreas

B. Aduceți energia Chi în mâini

Realizați procedura de aducere a energiei în mâini și contractați partea frontala a anusului.

C. Întregul gât

Departați ambii polici fața de celelalte degete. Alternați mâinile și ștergeți rapid gâtul de la barbie la baza de noua până la treizeci și șase de ori (Fig. 4.42).

D. Zona de mijloc a gâtului

Alternând mâinile, folosiți cele trei degete din mijloc pentru a șterge rapid zona de mijloc a gâtului în jos, de la barbie la baza, de noua pana la treizeci și șase de ori. Glandele tiroidă și paratiroida se afla în partea frontală a gâtului. Folosiți-va policii și celelalte trei degete pentru a masa aceste glande. Găsiți punctele dureroase și masați-le până când simțiți ca se deschid. Masarea acestei zone va ajuta la intensificarea metabolismului și a puterii de a vorbi.

Fig. 4.42 Ștergeți gâtul de la bărbie la baza sa.

E. Gâtul broaştei testoase

Lăsati bărbia în jos, apoi împingeţi-o în afara şi în sus (Fig. 4.43). Simţiţi cum coloana vertebrală este presată în jos şi apoi se extinde. Aceasta va ajuta la destinderea vertebrelor şi discurilor din zona gâtului.

F. Gâtul de cocor

Deplasaţi bărbia descriind un cerc în faţă, în jos, apoi în sus şi din nou în faţă (Fig. 4.44). Simţiţi cum coloana vertebrală se extinde şi apoi se contractă.

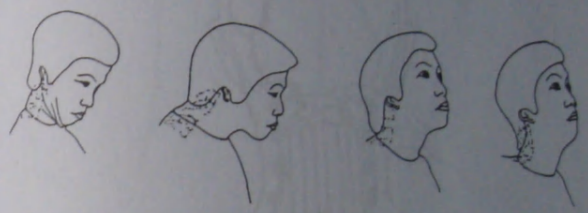


Fig. 4.43 *Gâtul broaştei testoase*

Fig. 4.44 *Gâtul cocorului*

G. Masati gâtul

Masati punctele aflate pe partea posterioara a gâtului şi pe cele de-a lungul vertebrelor cervicale. Începeţi de la umeri şi urcati catre baza craniului (Fig. 4.45). Folosiţi pumnul pentru a bate de-a lungul gâtului (Fig. 4.46). Găsiţi orice zone dureroase şi orice zone tensionate şi masaţi-le până se destind. Aceasta va ajuta foarte mult la eliminarea tensiunii gâtului şi a acumularilor de toxine din zona gâtului, care constituie cauza multor dureri de cap.

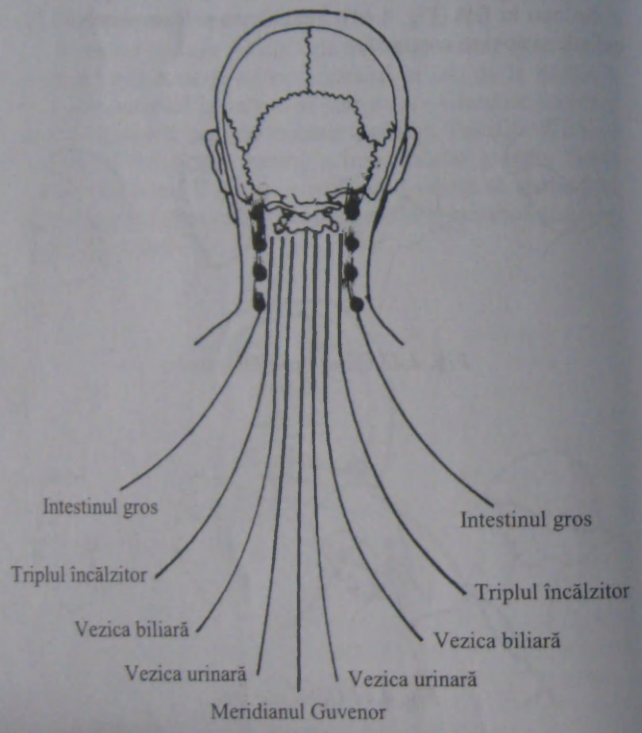


Fig. 4.45 Masaţi punctele de-a lungul gâtului.

Fig. 4.46 Bateți cu pumnul de-a lungul gâtului.

X. Umerii

Multe persoane se simt tensionate și îngrijorate, iar umerii lor sunt încordați și ținuti într-o poziție ridicată. Modalitatea de a elimina tensiunea este de a trage umerii în sus pentru a presa gâtul, încordând mușchii gâtului și ai umerilor. Rămâneți un timp în această poziție, expirați profund și lăsați-i să cadă, fiind trași în jos de forța gravitațională precum un sac de cartofi (Fig. 4.47). Simțiți cum povara, îngrijorarea și stresul cad la picioare și intră în pământ. Vă simțiți împământat. Realizați aceasta de trei până la nouă ori și vor dispărea tensiunea și îngrijorarea.

Relaxați-vă umerii și pieptul, expirați și eliminați toate acestea și mai mult, până ce simțiți că încordarea a dispărut.

Fig. 4.47 Lăsați umerii să cadă. Aceasta va ajuta la eliminarea tensiunii și îngrijorării.

CAPITOLUL 5

DEZINTOXICAREA ORGANELOR ŞI GLANDELOR

Baterea uşoară, cu palma sau cu vârfurile degetelor, a zonele unde se află organele şi glandele ajută la dizlocarea depunerilor de toxine şi la intensificarea circulaţiei sângelui şi a Chi-ului în aceste zone. Practicanţii noştri au afirmat că s-au putut autovindeca în acest mod de multe boli cronice care sunt foarte greu de tratat prin mijloacele medicinii convenţionale.

I. Glanda timus

Glanda timus controlează sistemul imunitar şi are legătură cu longevitatea (Fig. 5.1). În mod normal, glanda timus se atrofiază după copilărie. În nivelele superioare ale practicii taoiste, timusul poate fi regenerat. Aceasta ajută la menţinerea sănătăţii şi vitalităţii şi ajută la atingerea nivelelor superioare ale spiritualităţii. Masarea timusului cu police poate intensifica activitatea acestuia şi poate mări secreţia de hormoni.

A. Aduceţi energia în mâini prin procedura obişnuită, contractând partea frontală a anusului şi aduceţi Chi-ul către timus.

B. Strângeţi mâna pumn, inspiraţi şi bateţi tare partea centrală a toracelui superior, de la oasele claviculelor până la mameloane, de şase până la nouă ori. Nu vorbiţi în timp ce realizaţi această tehnică deoarece v-ar putea dăuna.

II. Inima

Baterea uşoară a unui organ cu palma stimulează eliminarea toxinelor, ceea ce permite organului să se vindece şi să se refacă singur. Atunci când practicaţi aceste exerciţii, ţineţi cont de faptul că baterea cu palma sau cu vârfurile degetelor ar trebui adaptată în aşa fel încât să nu folosiţi forţă excesivă, care v-ar putea dăuna.

A. Realizați procedura de aducere a energiei în mâini, contractând partea stângă a anusului și aducând Chi-ul către mâini.

B. Bateți ușor mâna cu palma de sus până la nivelul ochilor (Fig. 5.2). Nu vorbiți.

Fig. 5.1 Baterea timusului

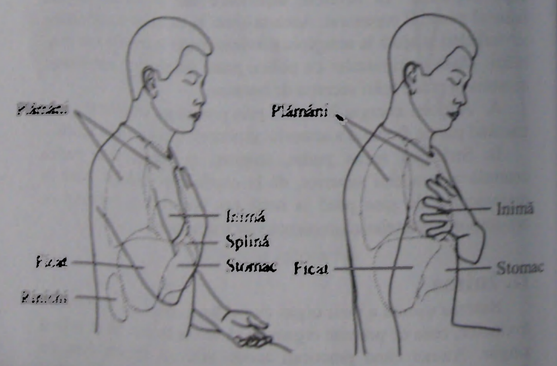


Fig. 5.2 Baterea cu palma a zonelor inimii, plămânilor și ficatului

III. Plămânii

A. Aduceți energia în mâini, contractând partea dreaptă a anusului și aducând Chi-ul în plămâni.

B. Bateți ușor plămânul drept cu palma în sus și în jos, lovind atât de tare cât să vă fie confortabil (Fig. 5.2). Nu vorbiți. Contractați partea stângă a anusului și bateți cu palma plămânul stâng. Aceasta poate ajuta la eliminarea mucozităților și la curățarea plămânilor.

IV. Ficatul

A. Aduceți energia în mâini, contractând partea dreaptă a anusului și aducând Chi-ul în ficat.

Bateți cu palma zona de sub partea dreaptă a cutiei toracice (Fig. 5.2). Nu vorbiți. Această procedură vă poate ajuta la dezintoxicarea ficatului.

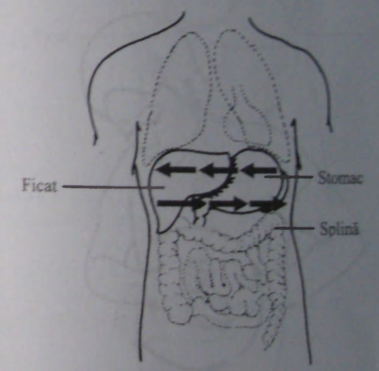


Fig. 5.3 Frecați stomacul, splina și pancreasul

Fig. 5.4 Frecați ficatul, stomacul și splina înainte și înapoi.

Fig. 5.5 Masați abdomenul.

V. Stomacul, splina şi pancreasul

A. Aduceţi energia în mâini, contractând zona centrală a anusului.

B. Contractaţi partea stângă a anusului şi bateţi cu palma splina, pancreasul şi stomacul. Plasaţi o palma deasupra celeilalte şi masaţi prin frecare zona de sub cutia toracica, de la centru spre stânga, apoi de la stânga spre centru (Fig. 5.3 şi 5.4).

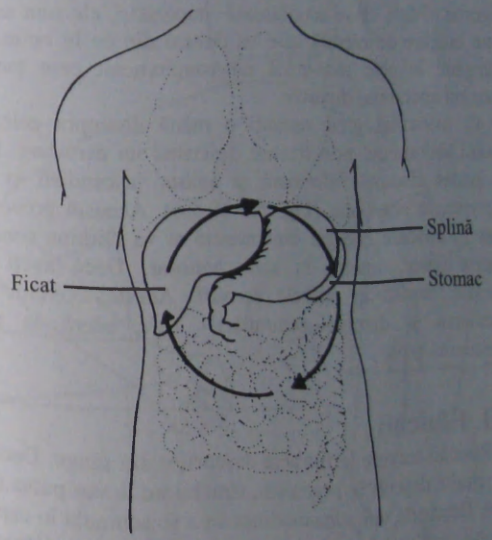


***Fig. 5.6** Rotirea energiei.*

VI. Intestinul gros şi intestinul subţire

A. Aduceţi energia în mâini, contractând întregul anus.

B. Intestinul subţire: cu palmele aşezate una peste cealaltă, masaţi prin frecare descriind un cerc mic în jurul ombilicului, mai mult în sens orar, apoi în sens antiorar.

Intestinul subţire este unul dintre cele mai lungi conducte ale aparatului digestiv. O alimentaţie neglijentă, prea multe alimente picante, prea multe produse lactate sau prea puţine alimente bogate în fibră vor produce mucozităţi care vor adera la pereţii intestinali, blocând asimilarea substanţelor nutritive şi încetinind digestia. Odată ce se acumulează mucozităţi, ele sunt asemenea unui buletin de zăpadă care va deveni din ce în ce mai mare, ajungând în cele din urmă un conglomerat care încetineşte tranzitul aparatului digestiv.

C. Intestinul gros: aşezaţi o mână deasupra celeilalte şi masaţi abdomenul prin frecare descriind un cerc larg. Începeţi cu partea dreaptă inferioară şi masaţi ascendent şi de jur împrejur, în sens orar (Fig. 5.5 şi 5.6). Această procedură va pune în mişcare energia din intestin şi va elimina constipaţia. Pentru diaree, masaţi în sens antiorar. Dacă aveţi scaune normale, masaţi în ambele sensuri. Aceste exerciţii măresc asimilarea şi dizolvă acumulările care aderă la peretele intestinului gros.

VII. Rinichii

Rinichii servesc la filtrarea deşeurilor din sânge. Dacă există prea multe deşeuri în organism, rinichii nu le vor putea filtra pe toate. Deşeurile vor avea tendinţa de a se acumula în canalele şi în tubii renali, deteriorându-le starea de sănătate. Bătând zona rinichilor, dizlocăm şi eliminăm depunerile dăunătoare şi prevenim proasta funcţionare a rinichilor.

A. Aduceţi energia în mâini, contractând partea stângă şi cea dreaptă ale anusului.

B. Localizaţi rinichii în spate, imediat deasupra coastei celei mai de jos sau flotante, de o parte şi de alta a coloanei vertebrale. Bateţi uşor rinichii cu partea dorsală a pumnului

dintre încheietura mâinii şi încheieturile degetelor (Fig. 5.7). Alternaţi mâinile şi dozaţi forţa cât să vă fie confortabil. Aceasta va ajuta la dizlocarea depunerilor, cristalelor şi acidului uric care rămân blocate în rinichi. De asemenea, va fortifica rinichii şi va calma durerile de spate.

C. Frecaţi mâinile pentru a le încălzi. Apoi masaţi rinichii cu palmele prin frecare în sus şi în jos până ce îi simţiţi încălzindu-se.

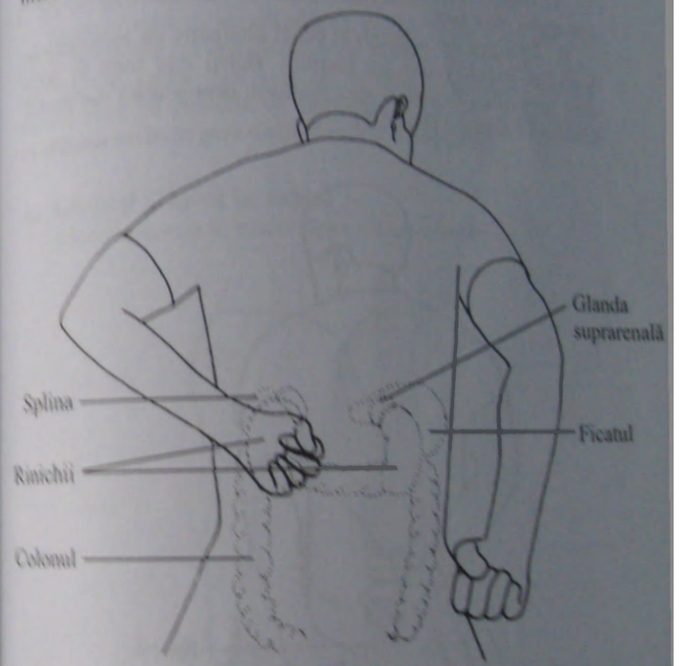


Fig. 5.7 Baterea rinichilor va ajuta la dizlocarea sedimentelor.

VIII. Sacrul

În sistemul taoist, sacrul este privit ca fiind foarte important. Este o pompă care ajută la aducerea fluidului cerebro-spinal şi a energiei (Chi) în creier. De asemenea, este locul de joncţiune al organelor sexuale, rectului şi picioarelor. Durerea sciatică, ce zvâcneşte în jos pe tot piciorul, îşi are originea în sacru. De aceea fortificarea acestuia va calma aceasta durere intensă.

A. Aduceţi energia în mâini, contractând partea posterioară a anusului către sacru.

B. Strângeţi mâna pumn şi bateţi alternativ cu încheieturile degetelor ambele laturi ale sacrului. Bateţi mai întâi în zona celor opt orificii sacrale şi apoi hiatusul, depresiunea din partea inferioară a sacrului (Fig. 5.8).

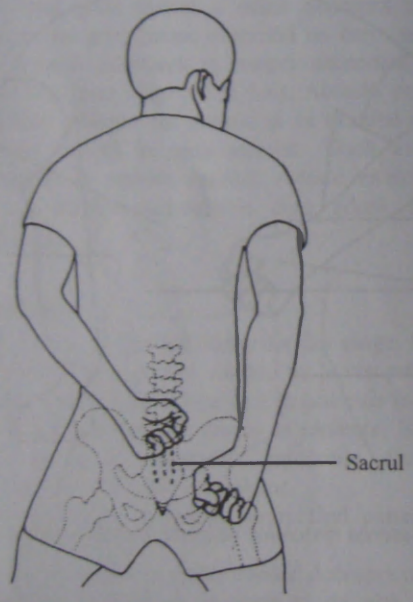


Fig. 5.8 Baterea sacrului poate fortifica nervul sciatic.

CAPITOLUL 6

GENUNCHII ŞI LABELE PICIOARELOR

1. Şi în genunchi se acumulează toxinele

Toxinele tind să se acumuleze în membrele inferioare din cauza încetinirii circulației sangvine datorată gravitației. Zonele cele mai obișnuite sunt cele din spatele genunchilor. Baterea acestor zone cu palmele va descompune toxinele. Apoi corpul va elimina toxinele prin urină, fecale și transpirație.

A. Aduceți Chi-ul în mâini

Aduceți energia în mâini fără a realiza contracții.

Fig. 6.1 Bateți tare cu palma în spatele genunchiului pentru a ajuta la eliminarea toxinelor.

B. Zona din spatele genunchilor

Puneți piciorul pe un scaun sau pe o masa joasă menținând genunchiul drept. Apoi bateți tare cu palma în spatele genunchiului de noua pana la optsprezece ori (Fig. 6.1). Deși este dureroasa, aceasta procedura este extrem de eficace pentru dizlocarea toxinelor acumulate acolo. Această dizlocare poate fi indicată prin apariția unui pete vineții. Folosiți cu moderație forța, fara să exagerați. Procedați la fel si cu celalalt genunchi.

C. Masajul rotulelor

Masați rotula pâna ce devine caldă. Circulă foarte puțin sânge catre ea și are tendința de a fi destul de vulnerabila. Aceasta practică o fortifica. Masați și cealalta rotulă.

D. Mișcați rotulele

Relaxați rotulele, apoi mișcați-le în sus și în jos, la stânga și la dreapta și apoi descriind un cerc atât în sens orar, cat și antiorar (Fig. 6.2).

E. Masați genunchii

Căzăturile sunt adesea cauzate de genunchi slabi. Masarea genunchilor va mari stabilitatea și flexibilitatea.

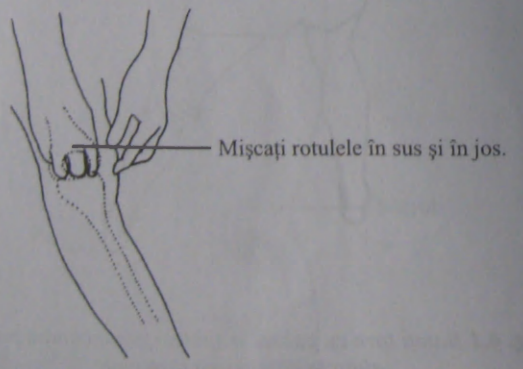


Fig. 6.2 Masarea rotulelor

II. Labele picioarelor: rădăcinile corpului

Labele picioarelor puternice şi tendoanele puternice măresc stabilitatea conectându-vă cu energia vindecătoare a pământului. Talpile sunt zone reflexogene ale organelor, glandelor şi membrelor (Fig. 6.3). Sunt asemenea unor telecomenzi. Masarea lor va ajuta la stimularea organelor şi glandelor şi va intensifica circulaţia sangvină.

A. Aduceţi energia Chi în mâini

Aduceţi energia în mâini fără a realiza contracţii.

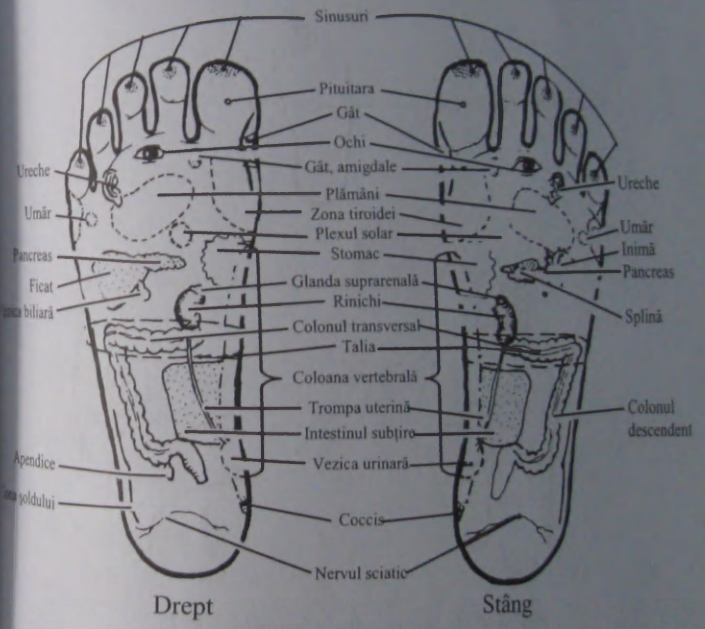


Fig. 6.3 Tălpile sunt zone reflexogene ale organelor, glandelor şi membrelor întregului corp.

B. Masaţi tălpile

Scoateţi-vă pantofii şi şosetele şi masaţi cu police şi degetele fiecare talpă şi parte dorsală a labelor picioarelor. Asiguraţi-vă că masaţi punctul rinichilor, zona dureroasă din centru, dintre cele două perniţe ale tălpii, masaţi întreaga labă a piciorului dintr-o singură mişcare, frecând cu putere şi cu grijă inima tălpii[1] de a lungul părţii dorsale a labei celuilalt picior, mergând dinspre călcâi spre bolta plantară şi apoi către degete. Inimile tălpilor sunt străbătute de meridiane energetice care ajung în întregul corp. Masaţi labele picioarelor şi, atunci când găsiţi puncte dureroase, masaţi-le până la dispariţia durerii. Aceasta va ajuta la eliminarea oricăror blocaje din circulaţia Chi-ului prin meridiane.

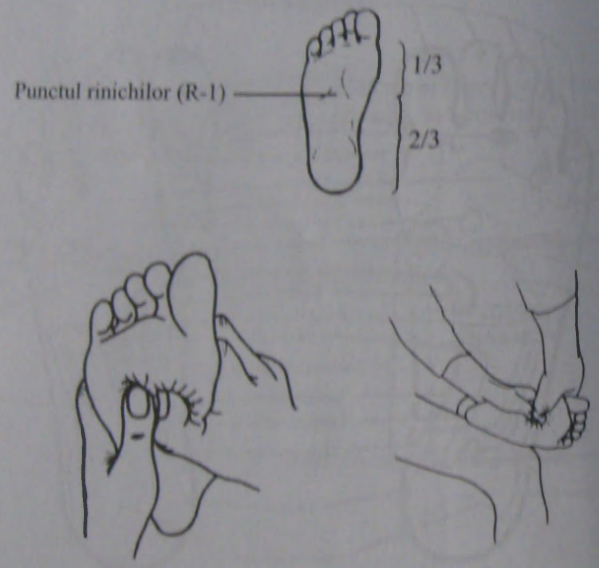


Fig. 6.4 Masaţi punctul rinichilor (R-1)

[1] Inima tălpii este zona punctului de acupunctură R-1 sau zona dintre cele două perniţe ale tălpii (n.tr.)

C. Răsfiraţi degetele de la picioare

Răsfiraţi şi depărtaţi toate degetele de la picioare, mai ales degetele mici, apoi le relaxaţi. Repetaţi de şase până la nouă ori. Această tehnică este bună în special pentru tendoanele labelor picioarelor (Fig. 6.5).

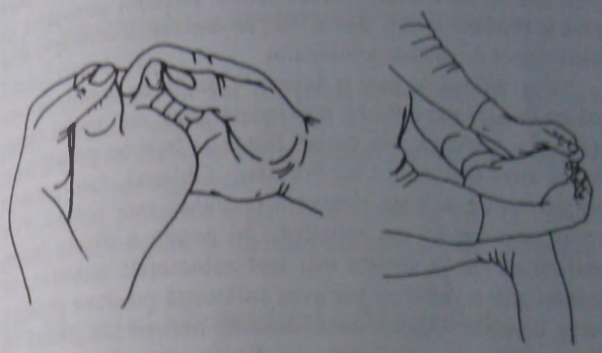


Fig. 6.5 Depărtaţi degetele de la picioare unele de altele

D. Primele două degete de la picioare

Frecaţi prin mişcări rapide degetul mare şi următorul deget de la picioare. Acesta este un exerciţiu bun de făcut în clipele de răgaz din timpul zilei.

E. Masaţi labele picioarelor între ele

Menţineţi labele picioarelor calde frecându-le una de cealaltă. Aceasta va stimula organele întregului corp.

CAPITOLUL 7
CONSTIPAȚIA

I. O cauză majoră a stresului

Constipația este o cauză majoră a stresului. Cheia către o stare bună de sănătate este menținerea unui colon curat. O mare parte din cei ce activează în domeniul sănătății consideră că până la nouăzeci la sută dintre boli se datorează constipației și stării precare de sănătate a colonului.

Viața modernă pe care o ducem – jungla de beton, în care consumăm alimente rafinate, mai puțină fibră, mai multă carne, mai puține verdețuri, mai puține fructe și legume proaspete – face să avem mai puțin Chi. Presiunea Chi-ului, care pune în mișcare fluidele și toate sistemele corpului, este redusă. Prin urmare, stomacul nu are suficient Chi pentru a digera hrana, intestinul subțire va absorbi mai lent substanțele nutritive, iar intestinul gros și rectul nu vor avea suficientă presiune pentru a evacua deșeurile. Atunci când această materie stagnează în colon, corpul reabsoarbe toxinele din deșeuri. Aceste toxine reabsorbite afectează mai întâi ficatul care, pe măsură ce se umple cu toxine, produce emoții negative, cum ar fi: furie, stări proaste de dispoziție și anxietate. Următorul afectat este sângele care, pe măsură ce se încarcă cu deșeuri și toxine, perturbează funcțiile celorlalte organe, reducându-le posibilitatea de a-și îndeplini funcțiile și cauzând stres și nervozitate.

II. Constipația face ca persoana în cauză să aibă rețineri și lipsă de deschidere

Oamenii care se rețin sunt avari și nu pot da drumul, reținând întotdeauna tot felul de gunoaie inutile. Acest tip de persoană păstrează problemele în interior și se umple ușor de emoții negative. Acest fapt poate fi cauzat de constipația pe termen lung.

Metoda de a remedia acest tip de constipație este de a încerca să rezolve problemele în fiecare zi și de a se exprima

verbal într-un mod plăcut pentru ca Chi-ul care este blocat în organe să se poată pune în mișcare. Multe persoane din ziua de astăzi învață cum să se exprime, însă o fac într-o manieră neplăcută. Din cauza aceasta apar încă și mai multe probleme și mai multă constipație. O minte împăcată va va permite să rezolvați problemele în pace și liniște, dându-va posibilitatea să vă exprimați într-un mod plăcut.

III. Constipația accelerează procesul de îmbătrânire

Toate toxinele ce vor fi reținute se vor acumula în corp: în piele, făcând-o aspră, în loc să fie fină, în zona gâtului și umerilor, dând dureri de cap și de umeri, și în alte locuri. Ele vor rigidiza întregul organism.

Senzația plăcută a unui colon curat va face ca Chi-ul să circule și vă va ajuta să fiți plăcut, deschis și fericit întreaga zi.

IV. Masajul abdominal – Miracolul vindecării

Masajul abdominal constituie una dintre cele mai bune metode de rezolvare a constipației. La început este posibil să vedeți fecale negre și închise la culoare în timpul eliminării. Aceasta înseamnă că materiile lipite de multă vreme de pereții intestinali s-au desprins în sfârșit.

Când simțiți nevoia de a merge la toaletă, pur și simplu duceți-vă. Multe persoane obișnuiesc să se rețină până ce, după un timp, senzația necesității de evacuare a materiilor fecale dispare. Ca rezultat, ajung să le rețină până data viitoare sau până a doua zi. Ar trebui să devină un obicei să aveți un scaun în fiecare zi; dimineața este momentul cel mai bun.

Puteți realiza masajul abdominal chiar înainte de a va culca și imediat după ce v-ați trezit. În mod obișnuit, la scurt timp după ce vă masați dimineața, veți merge la toaletă pentru a goli intestinul.

Fig. 7.1 Masaţi din extremitatea stângă inferioară în sus şi transversal spre partea dreaptă, apoi în jos, spre extremitatea dreaptă inferioară.

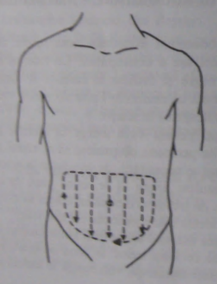


Fig. 7.2 Împărţiţi abdomenul în trei zone.

A. Dormiţi cu faţa în sus

Dormiţi cu faţa în sus, cu picioarele plasate la un nivel mai ridicat faţă de corp şi depărtate la o distanţă egală cu distanţa dintre umeri.

B. Frecaţi mâinile până ce se încălzesc

Frecaţi mâinile până ce se încalzesc, apoi masaţi intestinul gros şi rectul, începând din extremitatea stângă inferioară în sus, apoi transversal către dreapta şi în jos, către partea dreaptă inferioară (Fig. 7.1). Masaţi în sens orar de nouă până la optsprezece ori. Dacă simţiţi o zona dureroasă sau un nod, masaţi-l mai mult timp până ce se înmoaie. Folosiţi-vă mintea pentru a dirija curgerea Chi-ului în acelaşi sens cu sensul de deplasare a materiilor conţinute în intestinul gros.

C. Masaţi intestinul subţire

Pentru a masa intestinul subţire, împărţiţi abdomenul în trei zone (Fig. 7.2). Masaţi dinspre linia stângă către linia dreaptă. Masaţi cu degetele mijlocii şi arătătoare într-o mişcare circulară în sus, în jos şi din nou în sus, după care treceţi la linia următoare. Repetaţi de trei până la nouă ori. Dacă găsiţi un punct dureros sau noduri, masaţi în sens orar şi antiorar până ce durerea sau nodurile dispar. Fiţi prudent dacă aţi suferit vreo intervenţie chirurgicală abdominală; practicaţi fără a depăşi limita suportabilului.

Dacă găsiţi vreo umflătură, aşezaţi palma deasupra acesteia atunci când dormiţi; în acest fel umflătura se va înmuia, durerea va ceda şi veţi avea seaun mai uşor în ziua următoare.

V. Masajul în timpul defecaţiei

După o primă eliminare şi în aşteptarea următoarei, vă puteţi masa abdomenul pentru a ajuta la eliminarea oricărui „ghiveci" care mai există încă în colonul ascendent, frecând în sens orar în zona valvei ileocecale, în apropierea osului şoldului drept. Masaţi dinspre extremitatea inferioară dreapta în sus, către cutia toracică (Fig. 7.3).

Masați colonul sigmoid în partea stânga a pelvisului. Masarea acestei zone va poate ajuta să eliminați și mai mult din „ghiveciul" rămas (Fig. 7.4).

În Tao spunem că, pentru a vă menține curat în timpul defecării este necesar ca mai întâi să urinați și apoi să eliminați materiile fecale. În final, curățați printr-o nouă micțiune și vă veți simți curat.

Fig. 7.3 Masați abdomenul în timpul defecației.

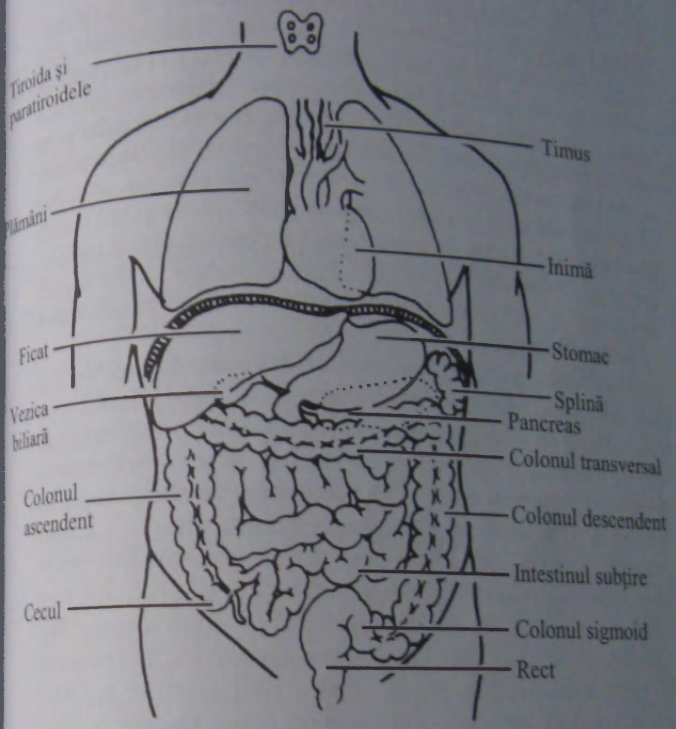


Fig. 7.4 Masajul colonului sigmoid

CAPITOLUL 8
PRACTICA ZILNICĂ

Cea mai bună metodă este cea a prevenirii încă de la început. Scopul învățăturii Tao este de a parcurge întreaga viață fără boală. Observăm că drumurile la spitale, internările în spitale de boli mintale și vizita la doctori și la psihologi pentru consultații sunt lucruri deja obișnuite. În ziua de astăzi, cea mai mare parte din bugetelul nostru este alocată îngrijirii sănătății. Ceea ce este neobișnuit, și care poate deveni o știre de senzație, este să vedeți un bătran sănătos și în putere, care să poată merge și să și poată face treburile așa cum își dorește, fără a avea nevoie de medicamente sau de asistență medicală. Dacă știm cum să avem grijă de noi înșine, vom putea ajunge și noi asemenea acestor oameni în vârstă și sănătoși.

Rezultatele practicii Tao au fost dovedite de mii de ani. Maeștrii taoiști foloseau această practică pentru a-și menține un nivel înalt de energie. Atunci când transformați emoțiile negative în emoții pozitive, aveți puterea de a vă autovindeca. Dacă vreți să scăpați odată pentru totdeauna de stările negative, trebuie să vă hotărâți să alocați timp pentru a face ca această practică să devină parte din viața dumneavoastră. Investiți în propria dumneavoastră sănătate. Faceți un obicei din a face acest lucru în fiecare zi, tot așa cum spălatul pe dinți și hrana sunt trebuințe ce fac parte din viața dumneavoastră. Nu vă îngrijorați în privința rezultatelor, pur și simplu continuați să practicați ceea ce considerați că este potrivit pentru dumneavoastră. Într-o zi veți vedea miracolul producându-se. Rareori veți mai răci și aproape că veți uita numele doctorului dumneavoastră. Cutia de medicamente va fi goală. Veți fi mai sănătos ca niciodată. Veți duce la bun sfârșit mai multă muncă și veți avea mai puține emoții negative.

I. Încălzirea de dimineață

Tradiția taoistă spune să vă deschideți mai întâi inima [illegible] de a deschide ochii (Fig. 8.1). Atunci când vă treziți, nu sărți din pat și nu deschideți ochii. În sistemul Taoist, noi credem că fiecare organ își are propriul său suflet și propriul său spirit. Atunci când dormim, aceste suflete și spirite se odihnesc și ele, în rândul lor. Durează o vreme până când se trezesc și, dacă sunteți prea grăbit, le puteți face să sufere. De aceea noi spunem că graba dăunează energiei organelor. Dacă aveți parte de o bună încălzire de dimineață, întreaga zi va decurge ușor, fără piedici.

II. Verificați-vă în fiecare zi nivelul de energie

Nu deschideți ochii. Plasați palma pe zona ombilicului (Fig. 8.2). Bărbații așează palma stângă pe ombilic și cea dreaptă deasupra. Femeile așează palma dreaptă pe ombilic și cea stângă deasupra. Concentrați-vă asupra ombilicului până ce simțiți ca se încălzește.

III. Începeți cu Surâsul interior *(Fig. 8.3)*

Dacă puteți, intrați în contact cu Surasul interior: simțiți curgerea acestuia și dirijați-l în jos, de la față către gat și prin inimă, plămâni, ficat, rinichi, pancreas, splină și organe sexuale.

Surâdeți celui de-al doilea traseu, sistemul digestiv și celui de-al treilea traseu, sistemul nervos și coloana vertebrală. Surâdeți-le și simțiți momentul când surasul poate pătrunde în zona respectivă. Continuați să surâdeți până la dispariția durerii și tensiunii. Dacă într-o zi vă este greu să puneți în mișcare energia surâsului, aceasta înseamnă că nivelele de energie – fizică, emoțională și intelectuală – se află în faza inferioară a ciclului. Aveți mare grijă în acea zi, deoarece vă aflați faza inferioară a ciclului bioritmului și a hărții astrologice. Când energia dumneavoastră este prea scăzută, sunteți predispus la necazuri și accidente. Practicând bine Surâsul interior și Orbita

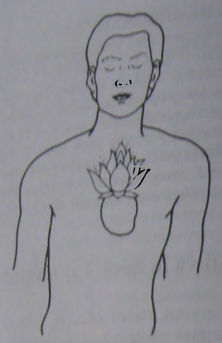


Fig. 8.1 Deschideţi-vă inima înainte de a deschide ochii.

Fig. 8.2 Plasaţi palmele pe zona ombilicului.

microcosmică, puteţi învinge în cele din urmă hărţile biorit... şi astrologice. Petreceţi puţin mai mult timp în practică până ce simţiţi că energia surâsului dumneavoastră creşte şi circulă mai repede prin organe. Aceasta indică faptul că vă ridicaţi nivelul de energie şi astfel emoţiile pot fi controlate. Ghimpanele şi accidentele pot fi învinse sau evitate.

Fig. 8.3 Începeţi ziua cu Surâsul interior.

IV. Curăţaţi organismul de energia blocată în fiecare zi

Dacă surâdeţi organelor şi simţiţi obstrucţii şi blocaje în anumite organe, stăruiţi un pic mai mult timp. Focalizaţi-vă conştiinţa surâzând locului unde există un blocaj până ce începe să se cureţe. Boala începe întotdeauna cu un blocaj al curgerii energiei printr-un traseu major al organelor sau glandelor. Atunci când energia trebuie să treacă printr-un organ sau printr-o glandă vitală însă există un blocaj, organul începe să primească din ce în ce mai puţină energie, mai puţin flux sangvin şi mai puţine substanţe nutritive. De-a lungul unei perioade mai lungi de timp, organul şi glanda vor funcţiona cu mai puţină eficienţă sau deloc. Nici o aparatură nu vă poate verifica cu o acurateţe la fel de mare precum propria circulaţie a energiei Chi. Atunci când doctorii descoperă o boală, în acel moment este posibil să mai funcţioneze doar zece la sută din organul afectat. Printr-o

verificare zilnică cu ajutorul Orbitei microcosmice vă puteţi corecta, menţine şi fortifica în fiecare zi starea de sănătate fără să fie nevoie de prea mult timp.

V. Curăţaţi organismul de toxinele zilei precedente

Cheia cea mai importantă în menţinerea sănătăţii este eliminarea tensiunii, îngrijorării şi toxinelor în fiecare zi pentru ca a nu se acumula în corp (Fig. 8.4). Multe persoane simt că cel mai greu lucru de facut este sa se trezească dimineaţa. Se simt la pamânt, leneşi, au o proasta dispoziţie şî suferă de dureri intense sau surde peste tot în corp.

Acesta este rezultatul acumulării a prea multe toxine în corp. Masajul abdominal constituie cea mai bună metodă de curăţare şî eliminare a toxînelor. Masajul abdominal poate contribui la eliminarea blocajelor şi la fragmentarea depunerilor în fiecare zi. La început, unele persoane pot simţi o senzaţie de voma atunci când lovesc o zona dureroasă. Aceasta se datoreaza faptului ca zona începe sa fie curatata de toxine, precum şi faptului ca organul revine în poziţia sa corectă.

Persoanele care au suferit operaţii la stomac sau intestine trebuie să fie foarte prudente atunci când realizează masajul abdominal. Dacă simţiţi durere în zona operaţiei, s-ar putea sa fiţi nevoit să masati doar cu palma.

Atunci când masaţi în jurul zonei ombilicului şi simţiţi noduri şi umflaturi care se deplaseaza dintr-un loc în altul (Fig. 8.5), acestea pot fi materii fecale care s-au întărit şi au rămas blocate în peretele colonului. Daca masaţi şi puneţi în mişcare toxinele, ele vor fi dizlocate şi se vor îndrepta către rect. Persoanele care au puţina energie si care nu îşi exerseaza abdomenul nu au suficientă energie pentru a împinge materiile fecale în sus, pe colonul ascendent sau în jos, către rect.

Constipaţia este prima care blochează circulaţia energiei, cauzând dureri de spate, dureri de cap, dureri de stomac şi cancer de colon.

Este posibil ca unele persoane să nu dispună de suficient timp pentru a realiza această tehnică dimineața, însă practicați cât de mult puteți, urmând să masați restul atunci când vă duceți la toaletă. De asemenea, realizați masajul abdominal înainte de a vă culca.

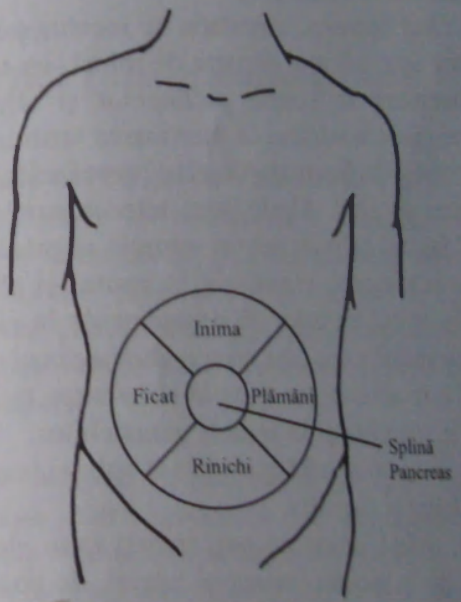


Fig. 8.4 Una din soluțiile cheie privind menținerea unei bune stări de sănătate constă în eliminarea tensiunii, îngrijorării și toxinelor în fiecare zi.

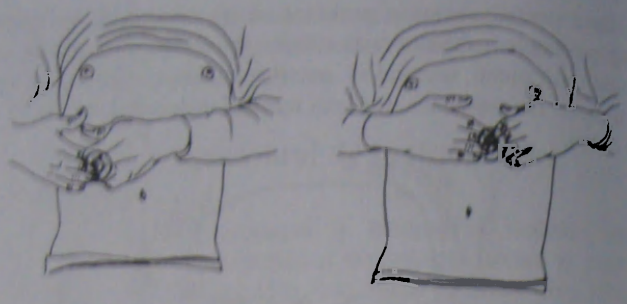


Fig. 8.5 Masaţi în jurul ombilicului. Simţiţi nodurile sau umflăturile. Masaţi-le pentru a îndepărta toxinele.

VI. Intensificaţi circulaţia sangvină din membrele inferioare

Atunci când dormim, circulaţia se încetineşte, în special în picioare, care sunt cel mai departe de inimă, iar toxinele începe să se sedimenteze în zonele picioarelor şi tălpilor. Masarea acestor zone poate contribui la eliminarea tensiunii, îngrijorării şi toxinelor care s-au acumulat în ziua precedentă.

După cum se ştie, tălpile sunt telecomenzile organelor şi glandelor. Masând tălpile putem stimula organele şi glandele. Degetele de la picioare constituie începutul şi sfârşitul a două meridiane. În colţul exterior al degetelor de la picioare se află meridianul ficatului, care este principalul organ al dezintoxicării. Atunci când este activat, va ajuta la eliminarea toxinelor care se acumulează în membre şi în spatele genunchilor.

În colţul interior se află meridianul splinei, care poate ajuta stomacul înmuiat şi digestia.

Practică. Stând întins pe pat, frecaţi între ele primul şi al doilea deget de la picior, înainte şi înapoi, de douăzeci până la treizeci de ori şi simţiţi cum circulaţia Chi-ului şi a sângelui se intensifică (Fig. 8.6). Realizaţi tehnica la ambele picioare. Acest exerciţiu poate contribui la prevenirea întăririi venelor şi arterelor.

Fig. 8.6 Frecaţi primul şi al doilea deget de la picior unul de celălalt înainte şi înapoi

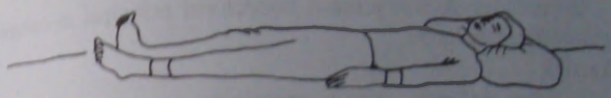


Fig. 8.7 Activaţi circulaţia venoasă.

VII. Activaţi circulaţia venoasă *(Fig. 8.7)*

Venele sunt căile de readucere a sângelui către inimă. Locurile unde se formează cel mai des cheagurile de sânge sunt venele de la picioare. Acestea pot fi cauzate de obiceiul de a purta tocuri înalte, pantofi strâmţi sau necorespunzatori deoarece tind să întărească venele şi să încetinească circulaţia sangvină din labele picioarelor.

Practică:

1. Bărbaţi: Începeţi cu piciorul drept, apoi piciorul stâng, îndreptând talpa către abdomen şi împingând în călcâi. Menţineţi poziţia o vreme, după care vă relaxaţi.

2. Femei: Începeţi cu piciorul stâng, continuând apoi cu piciorul drept.

Daca realizaţi acest exerciţiu şi apar crampe, trageţi degetele de la picioare cu degetele de la mâini şi îndoiţi-le în sus sau în jos până la dispariţia crampelor.

VIII. Întindeți tendoanele

Atunci când dormim, tendoanele se afla starea de repaos, nefiind întinse. Când ne trezim, simțim corpul întepenit și ne este greu să ne mișcăm sau să ne aplecăm. Există mii de moduri de întindere posibile; putem petrece mult timp întinzându-ne. Dacă realizați doar câteva în mod corect, puteți întinde toate tendoanele, economisind timp și fără a vă fi teama că nu aveți suficient timp la dispoziție pentru a le realiza.

Labele picioarelor, degetele de la picioare, mâinile și degetele de la mâini reprezintă extremitățile, locurile unde se întâlnesc toate tendoanele și ligamentele. Atunci când ne simțim întepeniți, rigidizarea începe de la extremități. O altă zonă este coloana vertebrală, care se poate tensiona datorită legăturilor sale cu numeroase tendoane și ligamente.

Extremitatea și, prin urmare, conectorul principal al tuturor tendoanelor, este limba.

Practica

1. Întins pe spate, arcuiți spatele ca un arc și întindeți mâinile și degetele de la mâini către tălpi și degetele de la picioare, pe care le arcuiți. Răsfirați și întindeți degetele de la mâini și de la picioare cât de mult puteți și începeți să realizați respirația foalelor: expirați și aplatizați abdomenul până ce atinge coloana vertebrală, inspirați dilatând abdomenul (Fig. 8.8). Mariți treptat viteza realizând zece până la cincisprezece repetări. La expirația finală, expirați profund și scoateți limba afară, extinzând-o cât mai mult posibil înspre bărbie (Fig. 8.9). Priviți vârful nasului. Puteți repeta această tehnică de două-trei ori. Perioada de odihnă este foarte importantă. Relaxați în totalitate mușchii corpului și bucurați-vă de curgerea energiei Chi prin întregul corp.

2. Aplecați-vă în față și, cu ajutorul policilor și indecșilor, prindeți degetele mari de la ambele picioare. Aceasta va energiza meridianele splinei și ficatului. Țineți degetele de la picioare și simțiți cum energia din polici pătrunde în meridianul plămânilor și energia din indecși pătrunde în meridianul intestinului gros, care este conectat cu meridianele splinei și ficatului (Fig. 8.10 și 8.11). Începeți respirația foalelor

[illegible] apoi din ce în ce mai repede, până ce simțiți cum tendoanele și coloana vertebrală se încordează, după care vă relaxați. După ce terminați puteți scutura tălpile și să le bateți de câteva ori cu palmele pentru a le detensiona. Dacă nu puteți atinge tălpile, vă puteți ține de genunchi, gambe sau glezne. Aceasta va intensifica și activa meridianele vezicii urinare, plămânilor și intestinului gros.

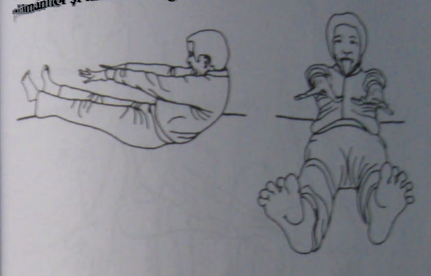


Fig. 8.8 Întindeți întregul corp.

Fig. 8.9 Întindeți limba.

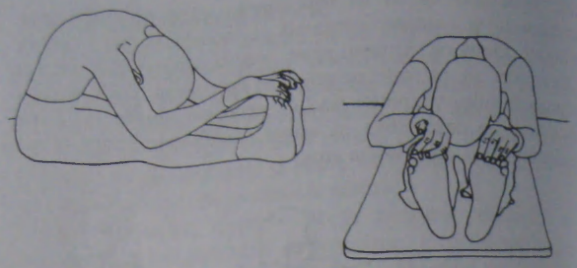


Fig. 8.10 Aplecați-vă și țineți-vă de degetele de la picioare.

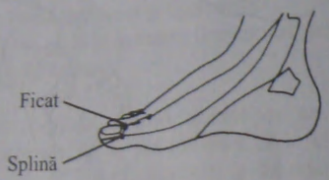


Fig. 8.11 Exercițiul de întindere a tendoanelor

Daca va puteți întinde mai mult, puteți trece la glezne, prin care trec meridianele vezicii urinare, stomacului, ficatului și splinei. Țineti-vă de glezne și simțiți cum căldura din mâini trece în meridiane.

Daca va puteți întinde și mai mult, atingeți degetele de la picioare și punctul R-1, care aparține meridianului rinichilor.

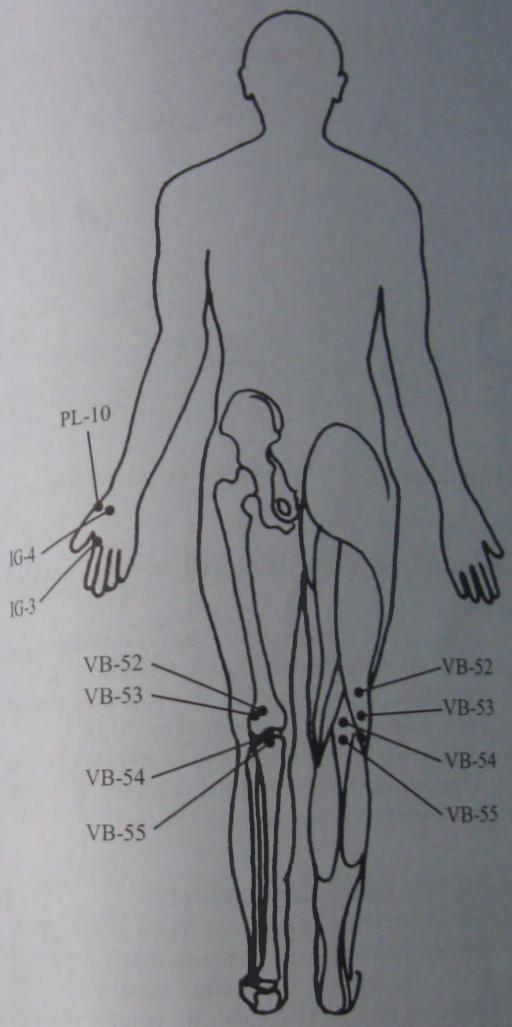


Fig. 8.12 Diagrama meridianelor picioarelor

Fig. 8.13 Întindeți tendoanele gâtului și ale coloanei vertebrale.

IX. Întindeți tendoanele gâtului și coloanei vertebrale

Pentru a întinde gâtul și coloana vertebrală, realizați aceeași tehnică, aplecându-va în față pentru a atinge tălpile însă, în loc să atingeți genunchii cu capul, priviți în sus către tavan și simțiți cum întreaga coloană vertebrală se întinde (Fig. 8.13).

Ridicați-vă ușor în picioare. Când sunteți gata să vă ridicați în picioare, întoarceți-vă ușor pe partea stângă și ridicați-vă în șezut; apoi ridicați-va încet în picioare și păşiți.

X. Curățați cele nouă deschideri

Corpul nostru poseda numeroase deschideri. Taoiștii spun că avem doua porți și șapte ferestre, care sunt deschiderile ce ne permit să intram în contact cu lumea exterioară. Aceste deschideri pot lasa sa intre diverse tipuri de poluare sau le pot bloca patrunderea.

A. Poarta frontală – deschiderea sexuală

Organul sexual este privit ca fiind poarta frontală, care este poarta energiei forţei vitale creatoare. Ştiind cum să o controlăm şi să o sigilăm bine, vom avea mai mult timp această energie a forţei vitale.

B. Poarta posterioară – deschiderea substanţelor nutritive

Anusul este considerat a fi poarta posterioară, care controlează alimentaţia. Multe persoane nu sunt conştiente de ceea ce ar trebui să mănânce şi corpul nu poate absorbi hrana pe care ei o consumă. Aceştia ajung să piarda cea mai mare parte a substanţelor nutritive în vasul de toaletă. Astfel ca cel mai scump obiect din casa dumneavoastră poate deveni în cele din urmă „toaleta de aur".

C. Cele şapte ferestre

Cele şapte ferestre sunt: doi ochi, două urechi, două nări şi gura. Ferestrele sunt importante pentru primirea şi transmiterea informaţiilor. Dacă o fereastră este murdară şi nu este rezistentă, ea nu va recepţiona informaţiile în mod corect şi nu va reţine forţa vitală în interior.

Noi considerăm aceste ferestre ca fiind deschiderile organelor.

Ochii sunt deschiderea ficatului.
Urechile sunt deschiderea rinichilor.
Nasul este deschiderea plămânilor.
Gura este deschiderea splinei.
Limba este deschiderea inimii.

Exerciţiile cuprinse în Tao al reîntineririi şi menite practicii de dimineaţă sunt foarte importante. Daca aveţi timp, practicaţi-le mai mult. Pentru aceasta folosiţi camera de baie dacă puteţi sau găsiţi o altă cameră.

D. Curățarea regulată a intestinului gros

Eliminarea zilnică a materiilor fecale este foarte importantă pentru reducerea acumulării de „ghiveci" care stagnează în corp.

După ce ați avut un scaun, spălați-vă cu apă. Dacă nu vă este la îndemână, folosiți hârtie igienică umezită cu apă pentru curățarea anusului. Masați coccisul și zona din jurul anusului. În zona anusului există multe artere și vene în care se pot forma ușor cheaguri putând da naștere hemoroizilor. Masați întreaga regiune de 50-100 de ori. Această practică este de mare ajutor în prevenirea sau vindecarea hemoroizilor, contribuind în același timp la dezintoxicarea și eliminarea oricărei acumulări din regiunea inferioară.

A ști cum să eliminați materiile fecale este la fel de important ca și a ști cum să vă hrăniți.

XI. Curățați fața

A. Ochii

Dacă aveți timp, practicați Tao al reîntineririi. Dintre toate exercițiile pentru simțuri, exercițiile pentru ochi sunt preferatele mele.

Îngrijirea zilnică constituie cea mai bună metodă de prevenire. De multe ori noi nu acordăm prea multă atenție lucrurilor care ne sunt apropiate, precum apa și aerul sau fața și ochii noștri.

Multe persoane se spală pe față, însă rareori își spală ochii. Atunci când lucrați în aer liber toată ziua, particule foarte fine de praf și tot felul de scame ajung în ochi și blochează ductele lacrimare. Asigurați-vă că masați ductele lacrimare.

Spălați ochii cu apă fiartă sau curată, la temperatura potrivită. Folosiți un vas în care puteți cufunda fața. Deschideți ochii și mișcați-i de jur împrejur. Eliminați tot praful și toate particulele (Fig. 8.14). Aceasta vă va ajuta de asemenea să vă mențineți mai lucid.

B. Nasul

Nasul este locul prin care patrunde forța vitala a aerului. Un nas puternic și sănătos constituie cheia vitalității.

Imediat după ce curatati ochii, folosiți un alt vas cu apa, asigurându-vă că este curat. Este de preferat să folosiți apa fiarta și răcită.

Cufundati nasul și fata în apă, inspirați apa in nari atât cât este nevoie, apoi expirati-o cu forta în afara. La început este posibil să inspirați prea mult, ceea ce vă va face sa tușiți. Atunci când veți căpăta îndemânare în practica, apa va intra pe nas și va ieși pe gură.

Dacă aveți probleme în a lucra cu ambele nari odată, puteți astupa nara dreaptă cu un deget în timp ce curațați nara stânga și apoi astupați nara stângă în timp ce curatati nara dreapta.

La început este posibil să simțiți durere sau o senzație neplăcută deoarece nasul este ca un horn – daca nu curatați niciodata fumul se va acumula acolo.

C. Dinții

Masarea dinților și gingiilor cu sare grunjoasă este deosebit de utilă (Fig. 8.15). Atingeți sarea cu degetul și frecați dinții și gingiile. Asigurați-vă că degetul este curat și ca unghia nu este prea lungă. Masați și frecați partea interioară și cea exterioară a gingiilor. Gingiile sensibile constituie cauza multor cazuri de tartare. Dacă aveți timp, realizați exercițiile pentru dinți și gingii.

Masarea limbii este de asemenea foarte importantă (Fig. 8.16). Vă rugăm să consultați secțiunea privind exercițiile pentru limbă (Capitolul 4).

D. Urechile

Curățarea și exersarea urechilor va face mai alert și previne pierderea auzului.

Cu un prosop curat și umed, frecați și masați urechile, atât pavilionul, cât și urechea interna. Vedeți secțiunea privind exercițiile urechilor (Capitolul 4).

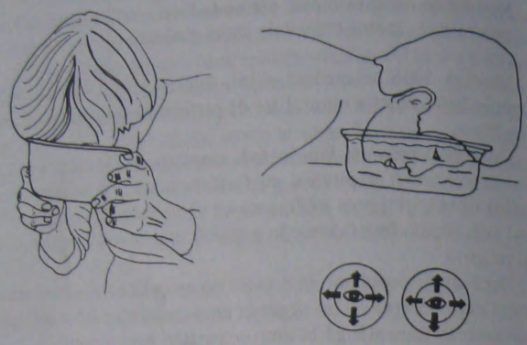


Fig. 8.14 *Curățați ochii, nasul și fața.*

Fig. 8.15 *Masați dinții și gingiile cu sare grunjoasa.*

Fig. 8.16 *Masați dinții limba cu un deget curat sau cu un apăsător de limbă.*

E. Gâtul

Folosiți un prosop curat și umed și frecați gatul până ce simțiți un val de căldură și Chi în zona gâtului. Gatul vă poate dezvălui vârsta, iar un gât ridat va poate da un aspect îmbatranit.

F. Masați capul și pieptănați părul

Acordați-vă timp pentru a masa capul și peria cu meticulozitate pielea capului. Acesta poate fi un moment plăcut.

XII. Masați labele picioarelor

Folosind un prosop, frecați și masați labele picioarelor. Frecați până ce le simțiți calde și Chi-ul circulând.

XIII. Priviți-vă în oglindă

Se știe că pentru a ne pieptăna avem nevoie de o oglinda. Femeile folosesc oglinda cel mai des pentru a se machia.

În Taoism, noi folosim oglinda pentru a ne observa caracterul, personalitatea și viitorul nostru. Putem vedea ceea ce urmează să se întâmple astăzi și cum ne vom descurca astazi. Prezicerea viitorului nu este ușoara; este nevoie de timp pentru a învăța cum se face. Putem vedea daca suntem fericiti și ce anume este în neregulă cu organele și cu simțurile noastre din punct de vedere fizic și emoțional. Fața și organele de simț vor dezvălui starea interioară.

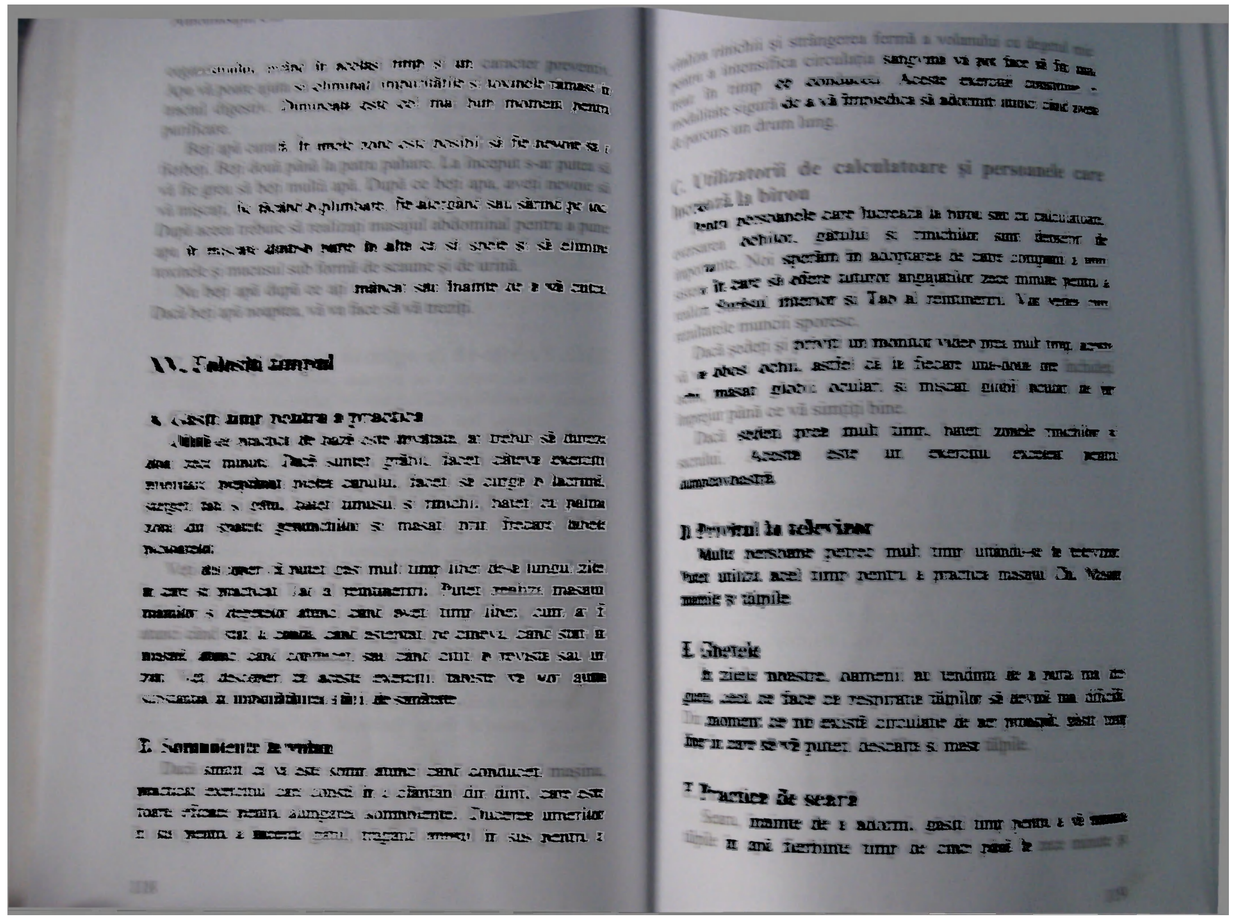
Dacă descoperiți că aveți un aspect îmbatrânit, poate ca aceasta vă va stimula să faceți ceva pentru dumneavoastră.

Priviți-vă chipul în oglindă. Este arogant, furios, trist, deprimat sau plin de teamă? Încercați să-i schimbați expresia într-una fericită, veselă, surăzătoare.

Priviți colțurile gurii. Dacă sunt căzute, masați-le în sus. Realizați masajul facial încălzind mai întâi mâinile și apoi masând.

XIV. Purificarea cu ajutorul apei curate

Consumul apei dimineața, cu una până la doua ore înainte de micul dejun constituie cea mai buna modalitate de curățare a



ştergeti-le până ce se usucă. Frecati-le până ce se încălzesc bine şi realizati Cele şase sunete vindecatoare. Repetaţi fiecare sunet de trei ori, în acord cu ordinea descrisa în *Metodele taoiste de transformare a stresului în vitalitate.*

XVI. Exerciţiul în timpul deplasărilor

Ne petrecem tot mai mult timp în mijloacele de transport – maşini, autobuze, avioane, metrouri, trenuri etc. – , precum şi în aşteptarea mijloacelor de transport. Acest timp poate fi folosit pentru a face exerciţii si a va înviora.

A. Daca va aflati la volan, fiti foarte prudent şi faceţi uz de propria judecata sanatoasa. Nu practicaţi nici un exerciţiu care v-ar putea deturna privirea sau atenţia de la drum.

B. Gâtul este în mod obişnuit cel mai încordat şi poate cauza tensiune nervoasa. Realizati exercitiile când va aflaţi la volan, pe locul pasagerului sau oriunde altundeva, atunci când va simtiti încordat. Inspiraţi, trageti umerii în sus, spre gât, presând partile laterale ale gâtului, dupa care trageti de omoplaţi unul catre celalalt în spate; tensionati muşchii coloanei vertebrale şi ai omoplatilor doar câteva secunde, apoi expiraţi şi lasati umerii sa cada.

C. Ţinându-va cu mâinile de locul pe care staţi, trageţi coloana vertebrală înspre interior, spre abdomen şi luati forma unui „bol", cu barbia atingând pieptul şi orientând pelvisul şi sacrul către interior. Încordaţi muşchii spatelui timp de câteva secunde, în special muşchii din jurul rinichilor, apoi destindeţi-va; veti simti cum energia proaspătă şi plăcută urcă până în creştet şi coboară prin partea din faţa. Menţineti întotdeauna coloana vertebrală destinsă şi relaxată. Lăsaţi Chi-ul să circule fără obstructii.

D. Aşezându-vă pe ambele mâini, cu palmele în sus, veţi revitaliza întregul corp. Simţiti cum energia Chi din palme şi degete se ridică asemenea aburului şi pătrunde în şezut, către baza coloanei vertebrale. Veţi simţi Chi-ul circulând şi vă veţi simţi revigorat în scurt timp.

E. Strângerea degetelor vă va ajuta să vă eliberați de emoții negative precum îngrijorare, frică, furie etc. Consultați secțiunea despre masajul degetelor.

F. Este deosebit de util să curățați și să clănțăniți dinții pentru a limpezi mintea. Atunci când vă simțiți greoi, adormit sau nu puteți gândi limpede, o curățare a dinților vă va fi de ajutor. Consultați secțiunea despre dinți.

G. Trăgând în sus diferite părți ale anusului veți stimula organele corespunzătoare. Când vă simțiți obosit sau epuizat, contractați partea stângă și cea dreapta ale anusului și învăluiți rinichii cu Chi de jur împrejur. În acest fel veți ajuta rinichii să elimine mai bine toxinele și să vă dea mai multa energie a forței vitale.

Contractați partea dreaptă a anusului pentru a stimula ficatul. Acest exercițiu vă dă vitalitate și va ajuta să să luați mai ușor decizii. Contractați ambele părți laterale ale anusului și învăluiți plămânii cu Chi de jur împrejur.

XVII. Poziția de somn

A. Dacă simțiți că sunteți constipat, masați un timp abdomenul înainte de a vă culca.

B. Dacă vă place să dormiți pe spate, întindeți-vă cu mâinile și picioarele drepte și țineți ușor policele în celelalte degete îndoite.

C. Dacă dormiți pe o parte, încercați să dormiți pe partea dreaptă menținând coloana vertebrala dreapta, piciorul stâng îndoit, piciorul drept întins, palma mâinii drepte sub cap, însa fără să acopere urechea și mâna stânga pe ombilic.

D. De asemenea, puteți dormi pe o parte menținând coloana dreaptă, îndoind ambele picioare și ținând mâinile între picioare.

E. Nu purtați îmbrăcăminte strâmtă. Alegeți o pernă bună. Există multe perne bune în prezent care susțin și gâtul, nu doar capul lăsând gâtul să atârne la mijloc.

F. Florile din dormitor vă pot ajuta să dormiți bine, însă evitați florile prea parfumate deoarece vă pot face să aveți multe vise.

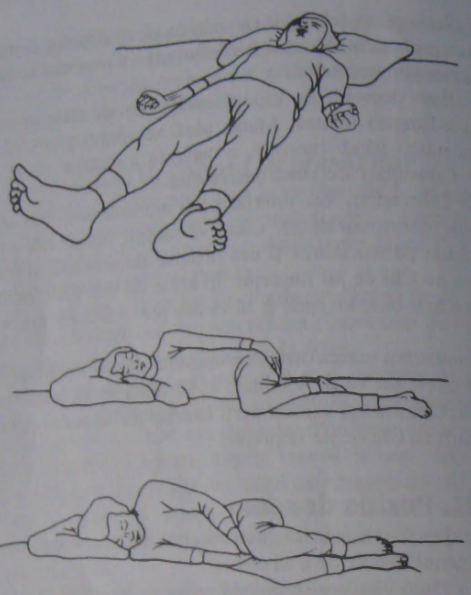


Fig. 8.14 Poziții de dormit

XVIII. „Oh, nu! Nu vreau o altă obligație!"

Esența oricarui program de autodezvoltare este practica continuă. Desigur, este nevoie de un anumit grad de disciplina interioara pentru a practica exercițiile din aceasta carte în mod regulat, preferabil zi de zi. Însă un principiu de baza al taoismului este flexibilitatea, adaptarea la circumstanțele naturale. Așadar, concepeti un program de exersare flexibil; adaptați-l la programul dumneavoastra personal. Practicati cate exerciții puteți, conform timpului de care dispuneți. Daca aveti timp numai pentru Sunetele plamânilor și rinichilor, practicați-le

doar pe acelea (însă nu înainte de culcare – sunt energizante atunci când sunt practicate separat). Daca aveţi doar două minute pentru Surâsul interior, lasaţi energia surasului să se reverse repede „în cascada" de-a lungul tuturor traseelor. Cel mai important este să încercaţi să integraţi practicile în viaţa dumneavoastră de zi cu zi, surâzând în jos ori de câte ori va gândiţi la Surâsul interior şi făcând Sunetele vindecătoare ori de câte ori aveţi nevoie să vă relaxaţi, să trataţi un anumit simptom sau înainte de culcare. Faceţi exerciţiile pentru ochi după ce aţi citit, aţi scris sau aţi făcut alte activităţi asemănătoare. Scapaţi de durerea de cap făcând exerciţiul coroanei, masajul tâmplelor şi ciupirea punţii nasului.

Exerciţiile constituie instrumente minunate pentru relaxare şi pentru obţinerea stării de bine, nu o altă sarcină împovaratoare şi generatoare de resentimente sau culpabilitate. Jucaţi-vă cu ele şi folosiţi-vă creativitatea pentru a le încorpora în stilul personal de viaţă. Faceţi-le să devină parte din viaţa dumneavoastra. Bucuraţi-vă de modul în care funcţionează organismul dumneavoastră, de înfăţişarea pe care o aveţi şi de senzaţia pe care o simţiţi ca persoană mai fericită, mai calmă, mai plină de vitalitate şi mai atrăgătoare.

ANEXE
SISTEMUL UNIVERSAL TAO

Mantak Chia

Universal Tao este un sistem practic de autodezvoltare, care conferă practicantului posibilitatea de a desavarşi evolutia armonioasa a corpurilor sale fizic, mental şi spiritual. Printr-o serie de exercitii energetice interne si de meditatie chinezeşti antice, practicantul învata sa îşi mareasca energia fizică, sa elimine tensiunile din corp, sa îsi îmbunatateasca starea de sanatate, sa practice autoapararea si sa obtina atat capacitatea de autovindecare, cat şi cea de vindecare a altor oameni. In procesul de creare a unei fundatii solide de sanatate şi bunastare în corpul fizic, practicantul creeaza, de asemenea, bazele pentru dezvoltarea potentialului sau spiritual. Invatand cum sa creeze o cale de acces catre energiile naturale ale soarelui, lunii, Pamantului, stelelor şi ale forţelor inconjuratoare, practicantul obtine capacitatea de a dezvolta şi de a hrani un corp spiritual robust. Ţelul final al practicilor taoiste este de a transcende hotarele fizice prin dezvoltarea sufletului şi a spiritului din om.

Practicile Universal Tao deriva din tehnicile antice înradacinate în procesele naturii. Ele au fost adunate şi integrate într-un sistem coerent şi accesibil cu scopul obţinerii bunastarii din toate punctele de vedere. Sistemul Universal Tao nu este o religie şi nu pretinde crezul în zeitati. Tehnicile lucreaza direct cu forta vitala, numita *Chi*, care circula în sistemul de meridiane al corpului. Ţelul sistemului Universal Tao este de a readuce omul într-o stare de armonie cu forţele naturii. Metoda de predare a maestrului Mantak Chia este directa şi practica. S-au investit ani de zile în dezvoltarea şi perfecţionarea tehnicilor pentru a transmite aceste discipline tradiţionale practicanţilor din întreaga lume. Accentul este pus întotdeauna pe stapanirea practicii reale. Sistemul Universal Tao include un set complet de practici divizat în Cele patru ramuri ale Artelor de vindecare. Tabelul urmator arata codurile şi categoriile de instructori şi terapeuti Universal Tao.

Cele patru ramuri ale Artelor de vindecare Universal Tao
Codurile de atestare ale instructorilor şi terapeuţilor

Tao vindecător

Nivelul I

AI	Instructor asociat
AT	Tai Chi Chi Kung-ul simplu
C	Instructor atestat:
M	Setul Orbita microcosmica
H	Chi Kung-ul Cămaşii de fier I
HL	Iubirea vindecatoare
Y1	Tao Yin I
CC	Purificarea cosmică I
TT	Chi Kung-ul Tan Tien-ului
T1	Tai Chi Chi Kung I

Nivelul II

F1	Fuziunea celor cinci elemente I
F2	Fuziunea celor cinci elemente II
F3	Fuziunea celor cinci elemente III
S	Instructor senior
I2	Chi Kung-ul Cămaşii de fier II
BM	Nei Kung-ul maduvei osoase
Y2	Tao Yin Palma pakua II
T2	Tai Chi Chi Kung II

Nivelul III

T3	Tai Chi Chi Kung
T4	Tai Chi Chi Kung
T5	Tai Chi Chi Kung
T6	Tai Chi Chi Kung
T7	Tai Chi Chi Kung
GI	Hsing I

Vindecarea cosmică

Nivelul I

CH1	Terapeut

Nivelul II

CH2	Terapeut nivel mediu
CH3	Profesor asistent
CHT	Profesor

Nivelul III

SH	Profesor senior

Chi Nei Tsang

Nivelul I

C1	Terapeut

Nivelul II

C2	Terapeut nivel mediu
C3	Profesor asistent
CT	Profesor

Nivelul III

ST	Profesor senior

Tao nemuritor

Nivelul I

K1	Micul Kan şi Li
K2	Marele Kan şi Li
K3	Supremul Kan şi Li

Nivelul II

IS	Instructor senior al Alchimiei
SF	Sigilarea celor cinci simţuri
HE	Uniunea Cerului cu Pamantul
HM	Reuniunea omului cu Cerul

În tabelul şi sectiunea de descriere a cursurilor veţi observa o litera de cod scrisa în paranteze alaturi de numele cursului respectiv. Litera de cod indica faptul că acel curs este necesar în antrenamentul instructorilor şi terapeuţilor din cadrul Universal Tao. Pot fi necesare unul sau mai multe cursuri pentru atestarea gradului de instructor sau terapeut reprezentat de litera. Un instructor sau terapeut în devenire trebuie sa fie experimentat şi competent în practicile predate la curs. Un candidat la gradul de instructor sau terapeut trebuie, de asemenea, să demonstreze capacitatea de a preda publicului programa cursului respectiv. De exemplu, Surasul cosmic interior, Chi Kung-ul înţelepciunii, Cele şase sunete vindecatoare, Trezirea energiei cosmice vindecătoare (Orbita microcosmica), Meditaţia de conectare cu intreaga lume şi Automasajul Chi au, alaturat, litera de cod "(M)". Aceasta înseamnă ca respectivele cursuri fac parte din examenul de atestare pentru gradul de instructor al Orbitei microcosmice. Noii candidaţi la gradul de instructor trebuie sa fie competenţi în fiecare din aceste cursuri. Instructorii atestaţi anterior trebuie să se pună la curent cu cele mai recente îmbunataţiri aduse cursurilor.

Sistemul Universal Tao

Tabelul cursurilor celor patru ramuri ale Artelor de vindecare

Tao al vieții (Corpul emotional)	*Chi Nei Tsang (Corpul fizic)*	*Vindecarea cosmica (Corpul energetic)*
Nivelul I	***Nivelul I***	***Nivelul I***
Meditațiile de bază:	***Masajul organelor interne:***	***Activarea Forței vidului:***
Surasul cosmic interior (M)	Chi Nei Tsang I (C1)	Chi Kung-ul cosmic (H1)
Chi Kung-ul înțelepciunii (M)	***Chi Kung-ul de baza:***	Cele șase direcții (H1)
Cele șase sunete vindecatoare (M)	Chi Kung-ul elixirului (C1)	Deschiderea celor 3 Tan Tien-uri (H1)
Setul Orbita microcosmică (M)		Terapeutul cosmic (H1)
Meditația de conectare cu intreaga lume (M)	***Nivelul II***	Terapeutul avansat (H2)
Cele șase direcții (M)	***Stăpanirea celor 12 vânturi:***	***Chi Kung-ul de bază:***
Deschiderea celor 3 Tan Tien-uri (M)	Chi Nei Tsang II (C2)	Chi Kung-ul Cercului de foc (H1)
Automasajul Chi (M)	***Chi Kung-ul avansat:***	Palma pakua I (P1)
Chi Kung-ul de bază:	Kung Fu-ul degetelor sabie (C2)	Cele 10 ramuri (P1)
Chi Kung-ul simplu (A1)		***Nivelul II***
Purificarea cosmică (CC)	***Nivelul III***	***Conectarea cu Universul:***
Chi Kung-ul Cămășii de fier I (I1)	***Deschiderea meridianelor corpului:***	Culorile vindecatoare (H3)
Iubirea vindecatoare (HL)	Chi Nei Tsang III (C3)	Profesor asistent (H3)
Tao Yin (Y1)		Profesor cosmic (HT)
Chi Kung-ul Tan Tien-ului (TT)		***Chi Kung-ul avansat:***
Tai Chi Chi Kung I (T1)		Chi Kung-ul Campului de Chi (HT)
Nivelul II		Legătura cu Universul (HT)
Meditațiile avansate:		Palma pakua II (P2)
Fuziunea celor cinci elemente I (F1)		Cei 12 stalpi cerești (P2)
Fuziunea cosmica (F2)		***Nivelul III***
Fuziunea meridianelor psihice (F3)		***Cosmologia taoistă:***
Chi Kung-ul avansat:		Profesor senior (SH)
Chi Kung-ul Cămășii de fier II (I2)		
Nei Kung-ul maduvei osoase (BM)		
Tao Yin Palma pakua (Y2)		
Tai Chi Chi Kung II (T2)		
Nivelul III		
Formele avansate de Chi Kung:		
Tai Chi Chi Kung III (Wu) (T3)		
Tai Chi (Sabie) (T4)		
Tai Chi (Baston) (T5)		
Tai Chi (36 de forme) (T6)		
Tai Chi (108 forme) (T7)		
Hsing I (G1)		

Tao nemuritor (Corpul spiritual)	
Nivelul I	***Nivelul II***
Fundamentul spiritual:	***Taramurile sufletului și spiritului:***
Micul Kan și Li (K1)	Sigilarea celor 5 simțuri (SF)
Marele Kan și Li (K2)	
Supremul Kan și Li (K3)	***Nivelul III***
	Uniunea Cer/Pământ (HE)
	Reuniunea Cer/Om (HM)

Cursurile sunt predate, în general, în cadrul unei tabere de antrenament, workshop, seminar sau curs neîntrerupt.

În continuarea descrierii fiecărui curs urmează o lista a materialelor documentare ajutatoare care sunt disponibile. Ele se pot procura de la Centrul de comandă Universal Tao sau din alte surse. Codul de identificare al fiecărui articol este dat alături de numele acestuia. Literele indică tipul de articole dupa cum urmează: carte (B_), casetă video (V_), casetă audio (C_), hartă (CH_), poster (P_), carte comica (CB_) și broșura (BL_).

TAO VINDECĂTOR – PRIMA RAMURĂ (CORPUL EMOTIONAL)

NIVELUL I – FUNDAMENTUL PRACTICILOR UNIVERSAL TAO

I. Meditatii de baza pentru stăpanirea energiei stând așezat (Nei Kung)

1. Trezirea luminii cosmice vindecatoare

1) Surasul cosmic interior (M)

Odată cu sosirea noului mileniu, Surasul interior servește ca o practica de inceput mai puternica atât pentru noii elevi, cât și pentru practicanții experimentati. Pe lânga principiile de baza care se predau înainte, practicantul învața cum sa conecteze energia pozitiva a virtuții din organele vitale cu energia corespunzatoare din Univers folosind simplul suras pe care îl învatam de mici copii. Aceasta are ca efect creșterea puterii pozitive necesara obținerii sanatatii, fericirii și în evoluția spirituală.

Surasul cosmic interior este o tehnica puternica de relaxare care utilizează energia expansiva a fericirii, iubirii și a naturii ca pe un limbaj de comunicare cu organele interne ale corpului, cu "cel de-al doilea creier" din abdomen și, de asemenea, cu universul. Învațând cum sa surâdem organelor și glandelor din interior, întregul corp se va simți iubit și apreciat. Stresul și tensiunea vor fi contracarate, iar fluxul de Chi din interior și dinspre univers va crește. Practicantul simte cum energia coboara de-a lungul întregului corp precum o cascada de apa.

Medicina occidentală a descoperit de curând efectele dezastruoase asupra sanatații ale unui mod de viața stresant, însa metodele de a-i face față sunt înca în faza de început. Nu se cunoaște nimic despre tradiția antică plina de succes a lui Tao și numeroasele marturii ale

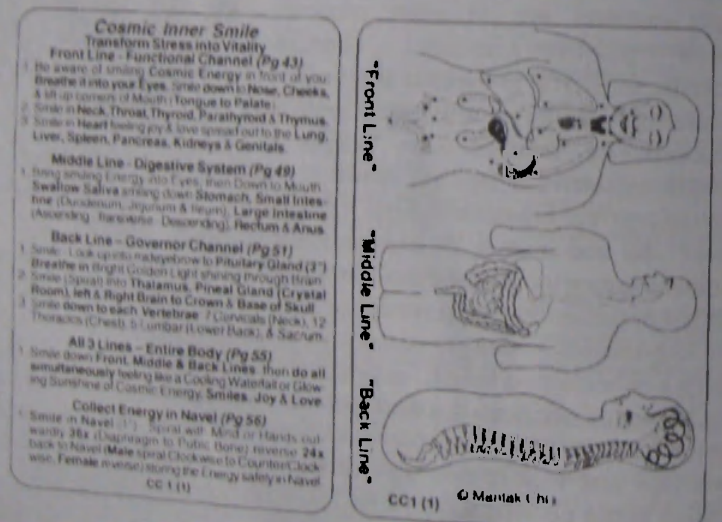
transformării stresului în vitalitate și putere.

Aici, în această carte, metoda taoistă este explicată și ilustrată. Tehnica de meditație a Surâsului interior vă învață cum să stabiliți o legătură cu organele dvs. interne, să simțiți iubire pentru ele și să le surâdeți, transformând în acest fel stresul și emoțiile negative în energia creativității, energia necesară învățării, vindecării și generatoare de performanțe de vârf.

Transformarea stresului în vitalitate (B03)
Surâsul interior (V42)
Surâsul interior (C09)
Chi card-uri – nivelul I (CC01)

Chi card-urile sunt proiectate într-un format scurt și concis pentru a vă aminti ce trebuie să faceți. Cărțile sunt reduse la câteva formule prezentate în câteva seturi. Practicile Universal Tao sunt ordonate în seturile de card-uri, pe patru nivele. În loc să căutați în cărți atunci când practicați, puteți folosi foarte simplu un Chi Card pentru a vă perfecționa formula și a continua practica fără întreruperi. Puteți folosi Chi Card-urile pentru a vă curăța, purifica, transforma, reface energia și pentru a depăși limitele propriei energii și, în continuare, pentru a descoperi relația dintre aceasta și energia ce vă înconjoară.

Sunt douăzeci de card-uri într-un pachet (de mărimea cărților de joc), ușor de citit, pe care le puteți lua cu dvs. oriunde vă duceți.



pe partea frontală a card-ului este scrisă formula pas cu pas, iar pe verso sunt ilustrații ale formulelor pentru a le putea vizualiza.

Seturile de Chi card-uri

Nivelul 1 – Surâsul interior, Cele șase sunete vindecătoare, Automasajul Chi, Cele șase direcții, Orbita microcosmică, Iubirea vindecătoare, Chi Kung-ul cosmic, Chi Kung-ul Cămașii de fier I.

Nivelul 2 – Nei Kung-ul măduvei osoase, Fuziunea I, Tai Chi I, Chi Kung-ul inimii, Chi Kung-ul soarelui și lunii.

Nivelul 3 – Fuziunea II, Chi Kung-ul vindecării cosmice și Chi Nei Tsang, Meditația de conectare cu întreaga lume și Chi Kung-ul copacului.

Nivelul 4 – Tao Yin, Cămașa de fier II, Fuziunea III, Chi Kung-ul Tan Tien-ului și Chi Kung-ul simplu, Forța vidului și Curățarea cosmică.

Chi Kung-ul înțelepciunii (M)

Folosind puterea Surâsul cosmic interior, practicantul învață cum să lase creierul să se odihnească atunci când nu este nevoie de el și să folosească cel de-al doilea creier din abdomen, care este sălașul conștiinței. Odată ce creierul din cap începe să se odihnească și este golit de energia agitată, organele se umplu de Chi. Cu puterea Surâsului cosmic interior, Chi-ul din organe se va transforma, iar acestea se vor umple de Chi pozitiv. Chi-ul transformat va umple apoi creierul cu un Chi superior cu ajutorul căruia se va dezvolta creierul și înțelepciunea. După mii de ani de experimentări ale energiei forței vitale, înțelepții taoiști au descoperit puterea Surâsului interior și faptul că energia poate fi înmagazinată în Tan Tien (abdomen) și în organe, iar nu în creier. Golind și ducând atenția minții în jos, în Tan Tien și umplând Tan Tien-ul cu Chi-ul din creier, putem activa astfel conștiența. Odată ce creierul nu mai este activ vor fi activate conștiența din abdomen și conștiința din inimă. Atunci când mintea este goală, iar Tan Tien-ul plin, putem continua procesul prin golirea minții în jos, către organe, pe măsură ce le surâdem acestora. În același timp menținem conștiența în Tan Tien. Încărcăm și umplem creierul cu energia transformată a organelor

respective. Când creierul este plin de acest Chi de calitate superioară, ne putem deschide către energia universală.

Chi Kung-ul înțelepciunii (B22)
Chi Kung-ul înțelepciunii (CH51)

3) Sunetele cosmice vindecătoare (M)
Ca tehnica de bază pentru relaxare și autovindecare, meditația Sunetelor cosmice vindecatoare utilizează abilitatea obținuta prin exersarea Surâsului cosmic interior. Aceste abilitati sunt folosite pentru conectarea cu cel de-al doilea "creier" și pentru extinderea Chi-ului pozitiv al organelor vitale în exterior, în univers. Aceste abilitati sunt combinate cu mișcari simple ale mainilor și cu folosirea unor sunete speciale pentru a produce un efect de racorire și echilibrare a organelor interne și a energiei emoționale care este înmagazinata în acestea. Aceste sunete speciale fac să vibreze organele respective. Mișcarile mâinilor, combinate cu postura, conduc căldura și presiunea în afara corpului.
Rezultatele sunt o digestie îmbunatatita, reducerea stresului intern, reducerea insomniei și a durerilor de cap, un echilibru sporit al energiei emotionale si o mai mare vitalitate. Circulația Chi-ului în organe și în tesuturile conjunctive care înconjoara respectivele organe (fascii) se mareste. Metoda Sunetelor cosmice vindecatoare este benefica pentru oricine practică diferite forme de meditație, arte marțiale sau sporturi care au tendința de a acumula căldură excesivă în organism.

Transformarea stresului în vitalitate (B03)
Sunetele cosmice care vindecă (V43)
Cele șase sunete vindecatoare (C10)
Chi card-uri – nivelul 1 (CC01)

4) Trezirea luminii cosmice vindecatoare (Orbita microcosmica) (M)
Deschiderea Orbitei microcosmice din interiorul dvs. reprezinta una din pietrele unghiulare ale practicii Tao vindecator. O Orbita microcosmica deschisa va da posibilitatea sa circulați Chi-ul (forța vitala) în interiorul corpului dvs. și sa va extindeți în exterior pentru a va conecta cu fortele naturii, cu cele șase directii ale energiei universale si cu puterea Pamantului. Prin tehnicile unice de relaxare și de concentrare, aceasta practica trezește, circula, direcționeaza și conserva forta generatoare de viata, numita Chi, prin cele doua

meridiane principale de acupunctură ale corpului. Meridianul Funcțional coboară prin fața pieptului, iar cel Guvernor urcă prin mijlocul spatelui. Veți învața, de asemenea, să activați cele trei focuri interne și să deschideți cele trei Tan Tien-uri. Trezirea luminii vindecătoare a lui Tao vă învață cum să vă autovindecați prin aducerea Chi-ului în anumite puncte cheie din corp, prin relaxare și surâs cu ajutorul Surâsului cosmic interior, cum să redirecționați energia sexuală în inima plină de iubire și să accelerați viteza de dezvoltare spirituală, cum să energizați rapid orice tip de meditație cu ajutorul exercițiilor de încălzire și cum să creați o cale de acces către forțele primordiale ale Pământului, Cerului și Eu-lui superior pentru a obține nemurirea. Acest manual vă arată cum să circulați forța vitală sau Chi-ul într-un circuit simplu în sus, de-a lungul coloanei vertebrale și apoi în jos prin meridianele frontale ale corpului. Echilibrarea acestor curente de bioenergie yang (masculin) și yin (feminin) este cea mai directă cale spre bunăstarea fizică, emoțională, mentală și spirituală. Ca urmare a faptului că această lucrare clasică, *Trezirea energiei vindecătoare prin Tao*, a fost foarte bine primită, maestrul taoist Mantak Chia a dezvăluit sistemul complet al practicilor taoiste ale corpului, minții și spiritului. El împărtășește noile metode perfecționate de activare a forței vitale predând miilor de elevi occidentali în ultimele decenii.

Manualul de bază (BL02)
Trezirea luminii vindecătoare (B11)
Trezirea luminii vindecătoare (V61)
Meditația de bază stând așezat pentru acasă (V40)
Meditația stând în picioare pentru acasă (V41)
Practica Chi Kung de dimineața cu maestrul Mantak Chia (V79)
Poster Tao corp/minte/spirit (CH47)
Orbita microcosmică – Meridianul Funcțional (Yin) (P31)
Orbita microcosmică – Meridianul Guvernor (Yang) (P32)
Orbita microcosmică (C11)
Meditația stând așezat pentru acasă (C14)
Meditația stând în picioare pentru acasă (C15)
Chi card-uri – Nivelul 1 (CC01)

5) Meditația de conectare cu întreaga lume (M)

Prin practica de Conectare cu întreaga lume învățați să goliți creierul pentru a se putea trezi conștiența și conștiința. Vă conectați centrul propriu al conștienței și al conștiinței, vă conectați steaua dvs. personală cu stelele altor oameni din întreaga lume și vă uniți într-un efort de a stabili o legătură cu Forța Universală Cosmică Dumnezeu. Aceasta va crea o sursă fără de sfârșit de Chi care poate fi folosit pentru vindecare și dezvoltarea spirituală a dvs. și a altor oameni.

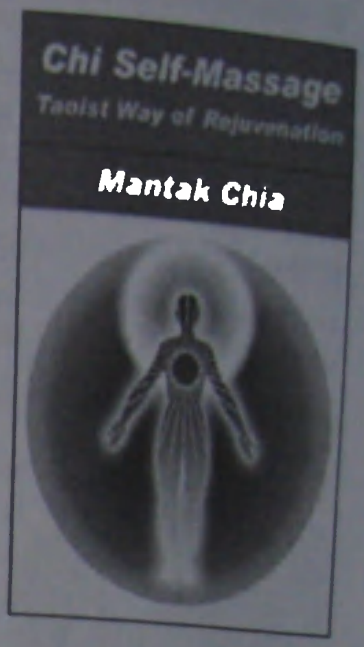
Universul are energie din belșug pentru a ne îmbunătăți calitatea vieții. Tot ceea ce trebuie să facem este să fim conectați la sursă. Această conectare ne ajută să înțelegem principiul de funcționare al celor trei minți. Prima minte este în creier. A doua este numită mintea conștiinței și se află în inimă. Cea de-a treia este mintea conștienței din abdomenul inferior. Cele trei minți se combină pentru a funcționa în abdomen, creând o singură minte, numită Yi în învățăturile taoiste. Această meditație vindecătoare de Conectare cu întreaga lume durează între 15 și 30 de minute. Când oamenii din întreaga lume se conectează împreună în același timp prin această meditație, meditația devine cu mult mai puternică. Această meditație poate fi practicată cu ușurință chiar și de către cei care nu au exersat niciodată vreuna din practicile Universal Tao.

Ora de conectare: Thailanda 12[00] ziua; New York 12[00] noaptea; Europa 6[00] dimineața, România 7[00] dimineața.

Pentru a realiza această meditație, ne înconjurăm de Cercul protector, Cercul sacru al focului și de Cupola aurie, fiind astfel protejați prin iubirea divină. **Cercul sacru al focului** are puterea de a ne proteja de tot ceea ce este rău, fie că este vorba de boală, ghinion sau gândire negativă a celor din jurul nostru. El ne permite să ne conectăm cu puterea universului. Ne ajută să eliminăm îndoielile privind respectul față de noi înșine pentru a putea cere tot ceea ce viața are să ne ofere mai bun. În plus, **Cercul protector** ne conectează cu esențele elementare ale Forțelor din Univers care ne întăresc și ne protejează.

Meditația de conectare cu întreaga lume (BL01)
Chi card-uri – Nivelul 3 (CC01)

6) *Automasajul Chi (M)*



Automasajul Chi este o metodă de autovindecare cu ajutorul mâinilor, care foloseşte energia internă sau Chi-ul pentru întărirea şi reîntinerirea organelor de simt (ochi, urechi, nas, limbă), a dinţilor, pielii şi a organelor interne. Prin utilizarea puterii interne (Chi-ul) şi stimularea externă delicată, acest automasaj simplu şi totuşi foarte eficient dă posibilitatea de a dizolva unele blocaje energetice şi unele puncte de stres responsabile ale bolii şi ale procesului de îmbătrânire. Despre reîntinerirea taoistă există un text scris cu mai bine de 5000 de ani în urmă, numit *Tratatul clasic al împăratului Galben despre medicina internă*. În principiu, toate stilurile de masaj occidental maseaza în primul rând muşchii. Masajul occidental este total diferit de Masajul Chi. Din timpurile străvechi şi până în prezent, maeştri taoişti au arătat deosebit de tineri, cel puţin cu douăzeci de ani mai tineri decât vârsta lor. Reîntinerirea taoista foloseşte energia internă proprie, energia Chi, pentru a întări şi a reîntineri organele de simţ – ochi, urechi, nas, limbă, dinţi şi piele – şi organele interne. Tehnicile folosite de taoişti sunt vechi de cinci mii de ani şi, până de curând, au fost secrete foarte strict păzite şi date mai departe de un Maestru către un grup mic de discipoli. Prea adesea se întâmpla ca şi maestrul să nu cunoască decât o mica parte din secrete. In prezent, Maestrul Chia a pus cap la cap întregul sistem de Masaj Chi într-o succesiune logică astfel încât, odată ce v-a fost prezentat, nu veţi avea nevoie decât de cinci sau zece minute pentru a-l practica zilnic. In scurt timp veţi observa o îmbunătăţire a tenului, gustului, văzului, auzului, sinusurilor, gingiilor, dinţilor, limbii, organelor interne şi o rezistenţă generală a corpului.

Automasajul Chi (B04)
Automasajul Chi (V52)
Chi card-uri – Nivelul I (CC01)

Însuşirea tehnicilor Orbitei microcosmice, Surâsului cosmic interior, Sunetelor cosmice vindecatoare şi ale Automasajului Chi constituie o premisă obligatorie pentru a putea studia practicile mai avansate ale sistemului Universal Tao.

B. Iubirea vindecatoare, Energia multiorgasmică (HL)

Bazele lubirii vindecatoare sunt cultivarea, conservarea, transformarca şi circularea energiei sexuale. Practicând aceasta avem posibilitatea de a folosi această energie (Ching Chi) pentru vindecarea şi hrănirea corpului şi mintii. Este, de asemenea, necesara pentru dezvoltarea superioară în practicile superioare ale alchimiei interne taoiste.

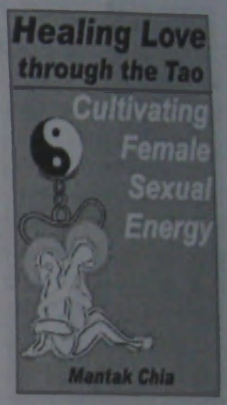
Deşi principiile de conservare se aplica atat la barbati, cat şi la femei, practica efectiva de conservare a Ching Chi-ului difera. Modalitatea principală de pierdere a energiei la barbati este prin ejaculare. Femeile, în contrast, pierd putina energie sexuală prin orgasm, dar, în schimb, pierd în principal prin menstruatie şi gestaţie. In studiul lor asupra naturii sexului, maeştrii taoişti au descoperit o modalitate de control şi utilizare a energiei sexuale fara a fi celibatari prin practicarea Respiratiei testiculare, respectiv ovariene, masajul sânilor, Blocajul puterii şi Ridicarea orgasmică. Bărbatii şi femeile învată cum sa aiba un orgasm total al corpului fără pierderea la întâmplare a Ching Chi-ului (energiei vitale). Conservarea şi transformarea energiei sexuale actioneaza ca un factor revitalizator în dezvoltarea fizică, mentală şi spirituală atat a bărbatilor, cat şi a femeilor. Cultivarea, conservarea, redirectionarea şi circularea fortei generative din organele sexuale către centrii superiori ai corpului revigorează şi întinereşte toate functiile vitale şi activeaza fortele superioare. Insuşirea acestor practici duce la aparitia unui profund respect pentru toate formele de viata.

Iubirea vindecatoare reprezintă una din ramurile principale ale sistemului Universal Tao.

Maestrul Mantak Chia dezvaluie publicului pentru prima oară secretele antice despre energia sexuală ale înteleptilor taoişti. Aceste secrete dau barbaţilor posibilitatea de a-şi conserva şi transforma energia sexuala prin circularea acesteia în Orbita microcosmică, revigorand şi întinerind functiile vitale ale corpului. Ascunse timp de secole, aceste tehnici şi principii ezoterice fac accesibil cititorului procesul de unire a energiei sexuale si de transcendere a starilor de conştiinta.

Această carte revoluționară și definitorie va învața. practicile taoiste superioare de transmutare alchimica a corpului, minții și spiritului; secretul atingerii și menținerii potenței sexuale maxime – calea taoistă a *orgasmului de tip vale* către extazul superior; modalitatea de conservare și înmagazinare a spermei în corp; schimbul și echilibrarea energiilor masculine și feminine în interiorul corpului și între parteneri; modalitatea în care aceasta practica poate alimenta realizările superioare în cariera și în sport.

Iubirea vindecătoare (BL03)
Secretele taoiste ale iubirii (Cultivarea energiei sexuale masculine) (B02)



Ghidarea și exercițiile energiei sexuale prezentate desluşit în această carte sunt introduse publicului occidental pentru prima oară. Timp de mii de ani maeştrii taoişti au predat aceste secrete doar unui număr foarte mic de oameni de la curțile regale și din cercurile ezoterice, care au jurat să nu le divulge. Acum, acest tanar maestru taoist practicant al sexologiei antice simte necesitatea de a împartăși cunoaşterea sa lumii.

Sunt două practici principale pe care autorii le predau femeilor pentru a cultiva și a spori energia sexuală. Una este Respirația ovariana, care poate scurta durata menstruației, reduce crampele și comprima mai multa energie a forței vitale (Chi) în ovare pentru o mai mare putere sexuala. Cealalta, Ridicarea orgasmica poate fi practicată atât în particular, cât și cu partener. Când această practica este însuşită, poate fi experimentat un orgasm total al corpului, care este dincolo de orgasmul vaginal obişnuit, fără a pierde din energia forței vitale. Sunt două exercitii pregatitoare predate de către Mantak Chia. Ele sunt constituite dintr-o serie de exerciții cu un ou de lemn sau de piatră, care sunt folosite pentru a întari diafragmele urogenitală și pelviană, glandele, tendoanele și sistemele nervoase. Aceste exerciții au fost împartaşite, însă, în realitate au fost practicate cu succes de mii de ani pentru a îmbunătați potenta și placerea femeilor suficient de norocoase să le afle.

Iubirea vindecătoare prin Tao (B06)

În această carte, scrisă de co-autorii Maestrul Mantak Chia şi Doug Arava şi publicată de Harper Collins, veţi afla adevăruri uimitoare despre capacităţile multiorgasmice ale bărbaţilor. Învăţând cum să separe orgasmul de ejaculare – două procese fizice distincte – bărbaţii pot transforma o descărcare momentană în nenumărate puncte culminante ale orgasmului *total* al corpului, fără a-şi pierde erecţia. Pe lângă faptul că devin parteneri sexuali mai buni, bărbaţii multiorgasmici se bucură de o mai mare vitalitate şi longevitate deoarece ei reduc la minim stările de ameţeală şi epuizare care urmează ejacularii.

Bărbatul multiorgasmic (B13)

Fiecare bărbat, fiecare femeie şi fiecare cuplu pot deveni multiorgasmici. Bărbaţii şi femeile au diferite tipuri de energie sexuală, iar prea multa energie duce adesea la lipsă de armonie, fără a ne îngădui să explorăm pe deplin propriile potenţiale sexuale. Cuplul multiorgasmic prezintă modul de creare a armoniei sexuale depline între parteneri, astfel că veţi putea transforma dormitorul într-un loc al pasiunii şi intimităţii totale. Valorificând puterea tradiţiei antice a înţelepciunii sexuale dvs. şi partenerul dvs. puteţi învăţa cum să folosiţi tehnicile fizice şi psihologice pentru a experimenta extazul unei experienţe sexuale a întregului corp, având orgasm după orgasm. Şi dacă aţi avut vreodată vreo problemă sexuală, puteţi fi sigur că această carte va va ajuta să o vedeţi într-o nouă lumină – şi să o rezolvaţi definitiv. Nu există teorii complicate, această carte, ***Cuplul multiorgasmic***, este destinată cuplurilor de pretutindeni. Cu ajutorul unor sfaturi care ajustează tehnicile ce garantează aprecierea deosebită a partenerului, acest ghid

este pur şi simplu cel mai direct ghid pentru cupluri. Publicat de editura Harper Collins.

Cuplul multiorgasmic (B15)

Procedurile prezentate aici sunt dezvoltate pe baza informaţiilor din primele patru cărţi ale maestrului Mantak Chia privind energia iubirii vindecătoare: *Secretele taoiste ale iubirii*, *Iubirea vindecatoare*, *Bărbatul multiorgasmic* şi *Cuplul multiorgasmic*. Maestrul Mantak Chia şi W. U. Wei au studiat reflexologia plecând de la masajul reflexologic al tălpilor şi până în domeniul traiectoriilor energetice interne, al sexualităţii şi compasiunii pentru a ghida practicanţii în înţelegerea reflexologiei sexuale.

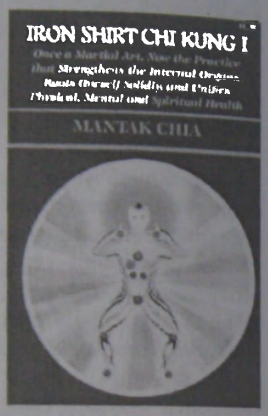
O nouă manieră de abordare pentru cuplurile îndrăgostite: studiul *Reflexologiei sexuale* ajută cuplul să îşi descopere propriul potential sexual şi compatibilitatea fizică. Acestea determina compatibilitatea energetică internă a cuplului şi arata trasaturile caracteristice ce vor ajuta în definirea naturii relaţiei. Tehnici transmise de la maestru la discipol pentru îndrăgostiţi: practicate individual sau cu partener, *exerciţiile* unice prezentate aici pot ajuta pe oricine sa aprofundeze mai mult relaţia. Arta care a evoluat în secole poate fi adusa astazi în viaţa fiecăruia pentru a dezvolta puterea vindecătoare a îndragostitilor într-o formă de presopunctură extatica. Ceea ce corpul dezvaluie privind propria sexualitate, ca şi pe cea a partenerului: *Reflexologia sexuala* vă dă posibilitatea să evaluaţi nivelele energetice interne ale unei persoane şi, de asemenea, mărimea şi forma organelor sexuale prin observarea şi combinarea trăsăturilor caracteristice externe. Evaluarea înfaţişării fizice şi a trasaturilor corpului poate dezvalui punctele tari şi punctele slabe ale unei persoane. De asemenea, va dezvăluie compatibilitatea cuplului şi vă poate arăta potenţialul partenerului dvs.

Reflexologia sexuala (B19)
Iubirea vindecătoare prin Tao (C19)

Secretele taoiste ale iubirii (P36)
Iubirea vindecatoare prin Tao (V63)
Chi card-uri – Nivelul I (CC01)

2. Meditații de bază stând în picioare și în mișcare (Chi Kung)

A. Chi Kung-ul Cămășii de fier I (II)



Practica Camașii de fier este divizata în trei parti: Camașa de fier I, II și III. Chi Kung-ul Camașii de fier reprezinta un aspect al artelor martiale ale sistemului Universal Tao. Acesta dezvolta puterea interna și structura osoasa și formeaza un corp viguros prin tehnici simple care structureaza și înmagazineaza Chi-ul în corp. Corpul devine liber și relaxat. Articulațiile se întaresc, mușchii, tendoanele și ligamentele devin elastice și puternice, iar oasele și măduva osoasa devin puternice și sanatoase. Chi Kung-ul Camașii de fier ne ajuta sa ne "înradacinam" în Pamant, prin aceasta pastrandu-ne corpul centrat și echilibrat. Dupa o perioada mai mare de practica, Camașa de fier ofera o cale de perfectionare a Eu-rilor noastre interioare, permitandu-ne sa atingem nivele spirituale superioare. Practica de înradacinare asigura o înradacinare ferma necesara pentru ascensiunea spiritului. In zilele dinaintea inventarii prafului de pușca, Chi Kung-ul Camașii de fier era unul din principiile fundamentale în artele martiale, care forma corpuri puternice, capabile sa reziste în lupta corp la corp. Chiar și atunci utilizarea martiala reprezenta doar un aspect al Camașii de fier. In prezent, celalalt aspect al ei a ramas în continuare important în viata celui care cauta sa aiba o stare mai buna de sanatate, o minte sanatoasa și o buna dezvoltare spirituala. Termenul *Camașa de fier* se refera la faptul ca sistemul sau unic de exerciții de respiratie, care comprima permanent aerul concentrat în fasciile (tesuturile conjunctive) din jurul organelor vitale, le face imune ranirilor cauzate de accidente sau lovituri. De asemenea, învatam cum sa ne înradacinam în puterea Pamantului și

astfel se direcționăm puterea gravitațională și de vindecare a Pământului în sistemul osos. Întărirea organelor prin Cămașa de fier prezintă un interes special în rândul atleților și al interpreților de orice fel, deoarece aceasta îi învață cum să mărească performanțele organelor în timpul practicării sporturilor, în timpul discursurilor, cântatului, dansului și interpretării muzicii. Pentru maeștrii taoiști înșiși, toate acestea stabilesc fundamentul necesar muncii spirituale superioare. Fiecare pas al practicii este clarificat de numeroasele ilustrații realizate de Juan Li.

Cămașa de Fier I (BL04)
Chi Kung-ul Cămășii de fier I (B05)
Chi Kung-ul Cămășii de fier I (V57)
Chi Kung-ul Cămășii de fier I (C13)
Chi card-uri – Nivelul I (CC01)

B. *Tao Yin (TY)*

În vremurile de demult, când oamenii încă trăiau aproape de natura, căldura eliminată de corp era absorbită de Pământ sau de lemn. În zilele de azi, mediul artificial în care trăim nu ne permite o astfel de descărcare. Căldura este din ce în ce mai mult blocată în corp, ducând la supraîncălzirea și vătămarea organelor interne. Aceasta poate cauza diferite boli, incluzând atacurile de inimă.

Exercițiile stând așezat și întins ale Tao Yin-ului reprezintă un set de poziții, exerciții de respirație și meditație care sunt menite să scoată căldura excesivă din corp. Ele întind, dezintoxică și revitalizează mușchii și tendoanele. În timpul perioadei de relaxare care urmează fazei active de mișcare și întindere, practicantul ghidează Chi-ul cu ajutorul respirației spre zona corpului exersată. Această fază Yin a practicii elimină căldura și deschide mușchii, tendoanele, ligamentele și articulațiile care sunt implicate în postură. În general, combinarea fazelor active și pasive ale practicii corectează poziția coloanei vertebrale, tendoanelor, ligamentelor, mușchilor și diafragmei, iar

aceasta se obţine într-un mod în care nu poate fi obţinut din poziţiile stând în picioare sau în mişcare. O şedinţa de practica echilibrata deschide circulaţia Chi-ului prin toate meridianele corpului, elimina toxinele şi tensiunea din întregul corp şi genereaza o senzaţie profunda de relaxare, pace şi calm, corpul fiind, în acelaşi timp, foarte bine energizat.

Exerciţiile de Tao Yin incluse în aceasta carte se realizeaza într-una din pozitiile stand aşezat sau întins. Ele aduc beneficii unice, care nu pot fi obţinute prin practicile stand în picioare sau în mişcare, cum ar fi Chi Kung-ul Camaşii de fier sau Tai Chi. Modalitaţile perfecţionate de corectare a poziţiei corpului, împreuna cu mişcarea fizica vor restabili poziţia corecta a coloanei vertebrale şi vor împrospata corpul prin faptul ca se da drumul la circulaţia Chi-ului din meridiane. Tendoanele şi muşchii psoas vor fi plini de elasticitate, iar coloana vertebrala va deveni mai flexibila. Utilizarea principiului dinamic al „gasirii drumului drept într-o curba" da posibilitatea maririi şi întaririi tendoanelor şi cultivarea elasticitaţii acestora.

Exercitiile de Tao Yin sunt meditaţii în mişcare. Prin folosirea Surasului interior se antreneaza creierul care controleaza conştienta şi senzaţiile – cel de-al doilea creier din abdomen – pentru a coordona şi direcţiona acţiunile din corp, integrând în acest proces puterea subtila a respiraţiei şi a mintii. Practicantul invata cum sa-şi antreneze şi sa-şi dezvolte „Yi-ul" – puterea minţii-ochilor-inimii.

Tao Yin (B07)
Tao Yin (V69)
Chi card-uri – nivelul 4 (CC04)

C. Chi Kung-ul Tan Tien-ului (TT)

Chi Kung-ul Tan Tien-ului consta în exerciţii specifice de respiraţie şi de imitare a animalelor. Este una din practicile taoiste folosite pentru dezvoltarea puterii Tan Tien-ului şi perineului. Noi avem o presiune constanta a aerului din interiorul corpului pe care o numim presiunea Chi-ului. În Chi Kung-ul Tan Tien-ului noi învatam sa dezvoltam şi sa sporim presiunea Chi-ului. Ne putem mari efectiv vitalitatea, întari organele şi

obține autovindecarea prin mărirea presiunii Chi-ului din organe și din cavitățile din corp. Sistemele circulator, limfatic, nervos și endocrin sunt activate, iar Chi-ul și sângele vor circula mai ușor prin corp. De asemenea, presiunea Chi-ului (puterea interna) din Tan Tien este cea care înrădăcinează corpul și mintea. Este precum un fir electric care asigură împământarea. Chi Kung-ul Tan Tien-ului este, așadar, o practică foarte importantă pentru Cămașa de fier și pentru Chi Kung-ul Tan Chi-ului și chiar și pentru practicile de meditație stând așezat.

Chi Kung-ul Tan Tien-ului (B24)
Chi Kung-ul Tan Tien-ului (BL08)

Purificarea cosmică

În fiecare zi corpul este afectat de poluarea mediului ambiant, hrana sau obiceiurile de a mânca necorespunzătoare, abuzul de medicamente și stres. Corpul este casa în care trăim. Felul și calitatea hranei pe care o introducem în corp are o importanta vitala pentru fiecare faza a existenței. Hrana corespunzătoare nu numai ca regenereaza și reface celulele și țesuturile care formează corpul fizic, dar este, de asemenea, implicată în procesele prin care deșeurile corpului și hrana nedigerata sunt eliminate din corp pentru a preveni descompunerea sub forma fermentației și putrefacției. Atunci când elementele minerale care compun hrana pe care o mâncăm sunt saturate în ulei sau grasimi, organele digestive nu le pot prelucra eficient, astfel că ele trec din intestinul subțire în cel gros ca fiind deșeuri. Când hrana *demagnetizată* trece prin corp fără nici un beneficiu sau aproape deloc, lasă în urmă un strat de mucozitate pe pereții interiori ai colonului precum o tencuială pe pereți. În timp, această tencuiala se mărește treptat în grosime până ce nu mai rămâne decât un orificiu mic în centru prin care materia fecală trece încet conținând multă hrana nedigerată din care corpul nu obține nici un beneficiu. Rezultatul pe termen lung este o inanitie de care nu suntem conștienti, care duce la îmbătrânire și senilitate.

Acest program de dezintoxicare este proiectat pentru a curața toate organele care elimină deșeurile din corp într-un mod sistematic, ajutând corpul să se curețe el singur de aceste substanțe toxice și sa-și recupereze sănătatea vibranta. Se urmeaza acest program de dezintoxicare pas cu pas până ce, în cele din urmă, toate componentele importante ale sistemului limfatic sunt curate, iar corpul a eliminat toxinele la nivel celular.

Chi card-uri – nivelul 4 (CC04)

NIVELUL II – PRACTICA INTERNĂ

1. Meditații avansate stând așezat – Alchimia interna

Fuziunea celor cinci elemente

Fuziunea celor cinci elemente este cel de-al doilea nivel al meditației Alchimici interne Universal Tao. Conceptul alchimici interne se bazează pe credința taoistă că universul interior este identic cu universul exterior. Ele au aceeași *cosmologie*. Cunoașterea Alchimici interne este un pas necesar pentru a deveni conectat cu universul exterior, de la care putem dobândi o putere nelimitată pentru propriul nostru beneficiu. Maeștrii taoiști au raționat că, pentru a se conecta cu universul exterior, trebuie întâi să obțina controlul propriului univers interior. Practica Fuziunii celor cinci elemente este un pas mare în aceasta direcție. Se începe cu înțelegerea dinamicii universului, planetei Pamant și a corpului uman, avand respect fața de legatura acestora cu Cei cinci agenți ai naturii (sau faze ale energiei) și Cele opt forțe ale naturii. În universul interior, organele corespund acestor Cinci faze ale energiei (pamant, metal, foc, lemn și apa) în trei moduri distincte: de control, de creare și de echilibrare. Practica Fuziunii combina toate tipurile de energii ale Celor cinci faze ale energiei într-un întreg armonios.

A. Fuziunea celor cinci elemente I (F1)

Fuziunea I folosește diagramele pakua pentru a invoca și pentru a stabili o legătură cu cele cinci tipuri de energie și cu cele opt forte ale naturii pentru protecție, marirea cantității de energie și a puterii mintii. Diagramele pakua sunt diagrame energetice utilizate de minte pentru a ghida energia. În aceasta practica de alchimie interna învațam practicantul învața, de asemenea, cum să transforme emoțiile negative de îngrijorare, tristețe, cruzime, furie și teamă în energie pură. Acest proces se realizează prin identificarea sursei de emoții negative aflată în cele cinci organe ale corpului. După ce energia excesivă a emoțiilor este filtrată și eliminata din organe se restaurează starea de

echilibru fizic și psihic în corp. Eliberata de emoțiile negative, energia pură a celor cinci organe este cristalizata într-o perla radianta sau într-o sfera de cristal. După aceea perla este circulată în corp și atrage energie din surscle externe – energia Universală, energia particulelor cosmice și energia Pământului. Perla joacă un rol central în dezvoltarea și hranirea corpului energetic sau sufletesc. Corpul energetic este hranit apoi cu energia pură (a virtuților) a celor cinci organe. Fuziunea celor cinci elemente I este primul nivel de meditatie din practica taoista, cunoscut și sub denumirea de Fuziunea celor cinci forțe din Univers. Reprezinta începutul Alchimiei interne, un proces științific prin care obțineți controlul asupra energiilor din universul dvs. interior, astfel încat sa se poată stabili o legatura cu energiile colosale ale universului, dincolo de corpul fizic. Aceasta energie devine utilizabilă pentru autovindecare, în viața de zi cu zi și pentru atingerea țelurilor spirituale. Meditația Fuziunii I reprezinta primul pas în a învața cum sa controlati generarea fluxului de energie emoționala, mentala și psihica din corp. Practica va învața cum sa localizati și sa dizolvați energiile negative ascunse în interiorul corpului. Folosind teoria taoista a celor cinci elemente se stabilește o legatura între simțurile externe – ochi, limba, gura, nas, urechi – și cele cinci tipuri principale de emoții – furie, ura, îngrijorare, tristețe și frica. Odata ce emoția negativa a fost identificata cu organul în care se adapostește, ca poate fi controlata. Meditația Fuziunii I va prezinta pas cu pas modul în care emoțiile negative sunt îndepartate din organe. Emotiile negative nu sunt niciodata nici suprimate, dar nici exprimate. În loc de aceasta, energia lor negativa este adusa m anumite puncte ale corpului în care este ușor de neutralizat, de purificat, iar apoi de transformat înapoi în energia originară, pozitivă și creativă.

Fuziunea celor cinci elemente I: Practica de baza (BL05)
Fuziunea celor cinci elemente (B09)
Fuziunea celor cinci elemente I (V64)
Pakua Fuziune (P42)
Fuziunea celor cinci elemente I (P37)
Fuziunea celor cinci elemente I (C16)
Chi card-uri – Nivelul 2 (CC02)

B. Fuziunea cosmică (F2)

Cel de-al doilea nivel al practicii Fuziunii ne învața metode suplimentare de circulare a energiei pure a celor cinci organe, odata ce acestea au fost eliberate de emoțiile negative. Atunci cand cele cinci

organe sunt curățate, emoțiile pozitive precum bunătatea, blândețea, respectul, cinstea, dreptatea și iubirea sunt combinate în energia compasiunii care apare ca o expresie naturală a echilibrului intern. Practicantul este capabil să-și monitorizeze starea de echilibru prin observarea calităților emoțiilor care apar spontan în el. Energia emoțiilor pozitive este folosită pentru a deschide cele trei meridiane care circulă începând din zona perineului, la baza organelor sexuale și până în vârful capului. Aceste meridiane sunt cunoscute în mod obișnuit sub denumirea de meridianele sau căile de străpungere. Suplimentar se deschid o serie de nouă nivele de meridiane, numite meridianele de centură, care înconjoară cei nouă centri principali ai corpului.

Fuziunea cosmică (B03)
Fuziunea celor cinci elemente II (BL06)
Fuziunea celor cinci elemente II (C17)
Fuziunea celor cinci elemente II (V65)
Fuziunea II (P38, 39, 40)
Chi card-uri – nivelul 3 (CC03)

C. *Fuziunea celor opt meridiane fizice (F3)*

Cel de-al treilea nivel al practicii Fuziunii completează activitatea de curățare a meridianelor energetice ale corpului prin deschiderea meridianului punții și a meridianului regulator. De asemenea, la acest nivel învățăm să construim o protecție extra-psihică. Învățăm să eliminăm entitățile negative care se atașează de coloana vertebrală sau de alte zone. Există practici speciale pentru a proteja coloana vertebrală și pentru a curăța creierul. Deschiderea Orbitei microcosmice, a meridianelor de străpungere, a meridianului de centură, a meridianului marelui regulator și a meridianului mării punți ajută corpul să devină extrem de permeabil pentru circularea energiei vitale. Circularea nestânjenită a energiei reprezintă fundamentul unei sănătăți perfecte fizice și emoționale. Practica Fuziunii este una din cele mai mari realizări ale maeștrilor taoiști din antichitate deoarece ea oferă o metodă de eliberare a corpului de emoțiile negative și, în același timp, permite virtuților pure să strălucească în continuare.

Fuziunea celor cinci elemente III (BL06)
Fuziunea celor cinci elemente III (V66)
Fuziunea celor cinci elemente III (C18)
Fuziunea celor cinci elemente III (P43, 44)
Chi card-uri – nivelul 4 (CC04)

2. *Meditații avansate stând în picioare și în mișcare*

A. *Dezvoltarea puterii interne*

1. *Chi Kung-ului Tai Chi-ului I (T1)*

Chi Kung-ul Tai Chi-ului este compus din treisprezece forme care sunt realizate în toate cele patru direcții, în sens orar și invers. În practica Chi Kung-ului Tai Chi-ului, fluxul mărit de energie dezvoltat prin practicile Orbita microcosmică, Fuziune, Cămașa de fier, Tao Yin și Chi Kung-ul Tan Tien-ului este integrat într-o mișcare unificată pentru ca corpul să învețe mai multe modalități eficiente de utilizare a energiei în mișcare. Mișcările corpului realizate incorect restricționează fluxul de energie cauzând blocaje energetice, poziții incorecte ale corpului și, în unele cazuri, boli grave. De multe ori problemele spatelui sunt rezultatul poziției incorecte a acestuia, a tensiunii acumulate, a sistemului osos slăbit și a stresului psihologic. Unul din rezultatele creșterii conștienței corpului prin mișcare este o conștiență mărită asupra mediului înconjurător și a potențialelor pe care acesta le conține. Deoarece Tai Chi-ul oferă o modalitate ușoară de exersare și de menținere a corpului în formă, el poate fi practicat bine de cei aflați la o vârstă avansată deoarece acest tip de forme nu solicită capacitatea fizică a practicantului cum fac unele exerciții aerobice. Înainte de a începe studiul formei Tai Chi Chi Kung I, practicantul trebuie să stăpânească: (1) deschiderea Orbitei microcosmice, (2) Chi Kung-ul Cămășii de fier I și (3) Kung Fu seminal sau ovarian. Această carte este destinată practicanților de Tai Chi de la toate nivelurile. Cartea îndepărtează misterul inutil care înconjura Tai Chi-ul. Maestrul taoist Mantak Chia, împreună cu Juan

2. *Puterea avansata interna şi de descarcare*

B. Chi Kung-ul Tai Chi-ului III - Stilul Wu (T3)

Stilul Wu de Tai Chi este un nivel avansat al meditaţiei în mişcare folosind tehnici de răsucire şi aplecare pentru a deschide kua-ul (vintrele) şi sacrul cu scopul de a transfera forţele Cosmice. Practica consta din opt forme realizate în Cele opt direcţii, conectându-ne cu Cele opt forte. Aceasta disciplina echilibrează aliniamentul oaselor soldurilor şi al sacrului, deschide locurile Tan Tien-ului şi rinichilor şi coordonează actiunea corpului şi a minţii în aplicaţiile de autoapărare.

C. Chi Kung-ul Tai Chi-ului IV (Sabie)
D. Chi Kung-ul Tai Chi-ului V (Baston)
E. Chi Kung-ul Tai Chi-ului VI (36 de forme)
F. Chi Kung-ul Tai Chi-ului VII (108 forme)
G. Hsing I

CHI NEI TSANG – A DOUA RAMURĂ (CORPUL FIZIC)

NIVELUL I

A. Chi Nei Tsang I (C1)

Practica este divizata în trei părţi: Chi Nei Tsang I, II şi III. Chi Nei Tsang, sau Masajul de transformare a Chi-ului organelor, este un sistem chinezesc complet de vindecare profundă care lucrează cu fluxul energetic al celor cinci sisteme principale din corp: sistemul vascular, sistemul limfatic, sistemul nervos, sistemul tendino-muscular şi sistemul meridianelor de acupunctura. În practica Chi Nei Tsang, practicantul este capabil să intensifice fluxul de Chi către anumite organe prin masarea unei serii de puncte din zona ombilicului. În practica taoista se crede ca toate tipurile de energii Chi ale organelor, glandelor, creierului şi sistemului nervos sunt reunite în ombilic; în consecinta, blocajele energetice din zona ombilicului se manifesta adesea ca simptome în alte zone ale corpului. Cavitatea abdominala contine intestinul gros, intestinul subţire, ficatul, vezica biliara, stomacul, splina, pancreasul, vezica urinara şi organele

sexuale, precum şi multe noduri limfatice. Aorta şi vena cavă se divid în două ramuri în zona ombilicului, coborând apoi în picioare. De asemenea, Chi Nei Tsang pregăteşte corpul pentru a primi frecvenţele superioare ale energiei spirituale. Chi Nei Tsang prezintă o modalitate cu totul nouă de înţelegere şi abordare a vindecării, cu explicaţii detaliate asupra tehnicilor de autovindecare şi a metodelor de a învăţa alţi oameni să se autovindece. Acestea sunt primele tehnici cunoscute care să poată fi aplicate în zona ombilicală. Centrul ombilicului este locul în care se acumulează şi se congestionează emoţiile negative, stresul, tensiunea şi boala. Când apare acest lucru, toate funcţiile vitale stagnează. Folosirea tehnicilor de Chi Nei Tsang în zona ombilicului şi în jurul acestuia asigură cea mai rapidă metodă de vindecare, cu rezultatele cele mai durabile.

Chi Nei Tsang I (B10)
Chi Nei Tsang: masajul organelor interne (V67)
Puterea vindecătoare a Chi Nei Tsang-ului (V68)
Chi card-uri – nivelul 3 (CC03)

B. Chi Kung-ul elixirului auriu

Acesta constă în 11 poziţii; nouă dintre ele implică colectarea forţelor prin intermediul salivei. Ultimele două reprezintă exerciţii de întindere şi întărire a tendoanelor. Chi Kung-ul elixirului este axat pe aspectele suplimentare ale vindecării din cadrul practicilor Universal Tao. În Chi Kung-ul elixirului practicantul învaţă cum să folosească nectarul vieţii în combinaţie cu un amestec de salivă, secreţii hormonale şi esenţe cosmice pentru autovindecare.

Chi Kung-ul elixirului (B20)